FORME et SANTÉ

Diabète

LE BEST SELLER POUR 2,5 MILLIONS DE FRANÇAIS

"200" QUESTIONS ET RÉPONSES

symptômes • thérapie • insuline • diète • sport • complications du diabète • facteurs de risque • recettes adaptées





VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

FORME et SANTÉ

Diabète



ÉDITO

Il y a quelques années, les Nations Unies ont adopté une résolution reconnaissant que le diabète constitue une menace sérieuse au niveau mondial et elles encouragent tous les pays à faire d'incessantes recherches, pour améliorer la qualité de vie des patients. On a montré que des mesures simples modifiant le mode de vie pouvaient être efficaces : un régime alimentaire sain, une activité physique régulière, le maintien d'un poids normal et l'arrêt du tabac permettent de prévenir ou de retarder l'apparition du diabète. De nouvelles habitudes, qui valent la peine d'être prises, car avec le temps, le diabète peut endommager le coeur, les vaisseaux sanguins, les yeux, les reins et les nerfs. Dans ce numéro spécial, avec des mots simples, nous vous fournissons les informations et les conseils nécessaires à l'amélioration de votre vie de diabétique.

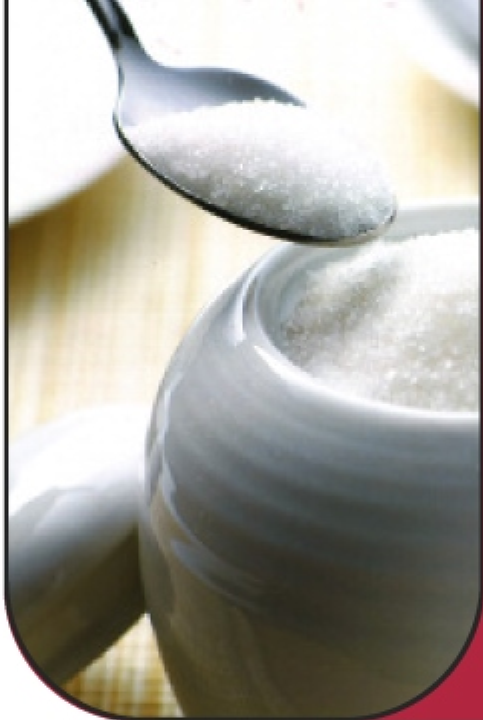
La rédaction

Ce magazine est édité par
PPP
PRESSE PARISIENNE
DE PUBLICATIONS
Directeur de la Publication : André Guerber
Réalisation : R. Zobec
Rédaction : 176, Bld V. Auriol 75013 Paris
COURRIER EXCLUSIVEMENT :
B.P. 99 75622 Paris CEDEX 13
Siège administratif :
24 rue Fortuny 75017 Paris
Distribution : MLP
Imprimé par



sommaire

° Page 3 : Édito
° Page 4 : Le diabète, c'est quoi au juste ?
° Page 6 : La prise de poids : une affaire de gènes.
° Page 8 : Changez vos habitudes au quotidien.
° Page 12 : Comment atteindre votre poids de forme et vous y maintenir.
° Page 14 : L'influence de l'indice glycémique sur l'organisme.
° Page 16 : Le bon équilibre de vos carbo hydrates.
° Page 18 : Apprenez à faire vos courses.
° Page 22 : Réduisez les calories tout en cuisinant.
° Page 24 : L'activité physique :
La gym à la maison
Les sports les mieux adaptés
Le sport comme thérapie
° Page 28 : Les questions que vous vous posez sur l'insuline.
° Page 30 : Ayez l'œil sur les facteurs de risque.
° Page 34 : Quelles peuvent être les complications du diabète ?
° Page 38 : Grossesse et diabète : pas d'incompatibilité majeure.
° Page 41 : Les 10 meilleures techniques pour vaincre l'angoisse de la maladie.
° Page 44 : Ce qu'il faut savoir
° Page 46 : Des recettes qui donnent l'eau à la bouche.
° Page 50 : Glossaire et adresses utiles.



LE DIABÈTE, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Le diabète est une maladie évolutive et métabolique, se caractérisant par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang anormalement élevé. Chez une personne saine, le pancréas secrète l'insuline, une hormone, qui régule le taux de sucre dans le sang (glycémie). Le patient diabétique, lui, souffre d'une production inadaptée en insuline.

Le taux de glucose dans le sang provient des aliments. Pendant la digestion, ceux-ci sont décomposés en protéines, graisses et carbo hydrates et ce sont ces derniers en particulier, qui sont décomposés en glucose. Après un repas riche en carbo hydrates, le taux glycémique augmente de façon notoire. C'est là qu'intervient l'insuline. Sa fonction consiste à abaisser le taux de sucre dans le sang.

Reconnaître le diabète

Le diabète se développe de façon latente sur une période assez longue et il est généralement diagnostiqué dans le cadre d'une autre maladie. Les premiers symptômes à prendre en compte : une soif permanente, de fréquents besoins d'uriner, une perte de poids, des problèmes visuels, des plaies qui guérissent mal, des crampes aux mollets, pour ne citer que les plus courants. En faisant régulièrement une prise de sang avec les mesures de la glycémie, le médecin traitant pourra surveiller les risques éventuels.
Le diabète est défini par une glycémie supérieure à 1,26 g/l (7 mmol/l) après un jeûne de 8 heures et vérifiée à deux reprises. Il est aussi défini par la présence de symptômes de diabète (polyurie, polydipsie, amaigrissement) associée à une glycémie (sur plasma veineux) supérieure ou égale à 2 g/l (11,1 mmol/L) ainsi que par une glycémie supérieure ou égale à 2 g/l (11,1 mmol/l) 2 heures après une charge orale de 75 g de glucose (critères proposés par l'Organisation Mondiale de la Santé). Il est également possible de contrôler soi-même son taux de diabète avec un petit appareil vendu dans le commerce. Celui-ci permet de mesurer les valeurs glycémiques avec seulement une goutte de sang en moins de 5 secondes. Il suffit de piquer la pointe de son doigt avec une petite aiguille, placée à l'extrémité de l'appareil et de déposer la goutte de sang sur une languette réactive, pour voir apparaître le résultat instantanément.

Les types de diabète

On dénombre deux grands types de diabètes : le diabète de type 1, autrefois appelé « insulinodépendant » (DID) et qui touche environ 10 % des patients et le diabète de type 2 aussi appelé « non insulinodépendant » (DNID) et qui représente 90 % des cas.

° Le diabète de type 1

Appelé aussi « diabète maigre » ou « diabète juvénile », cette forme de maladie touche particulièrement les jeunes. Il se manifeste quand les cellules béta du pancréas, qui produisent l'insuline sont détruites par une réaction auto-immune. Lors de ce mécanisme, l'organisme fabrique, chez une personne génétiquement prédisposée, des anticorps contre son propre pancréas. Le seul traitement du patient diabétique de type 1 consiste en des injections quotidiennes d'insuline. La

découverte d'un diabète de type 1 se fait souvent par la survenue de signes caractéristiques comme un amaigrissement, une soif intense, une asthénie et un besoin fréquent d'uriner.

° Le diabète de type 2

Encore appelé diabète « gras » ou de « maturité », le diabète de type 2 apparaît généralement après l'âge de 50 ans. Cependant, la maladie est en constante progression chez l'enfant. Son expression semble être le résultat de facteurs environnementaux, essentiellement alimentaires et comportementaux (surcharge pondérale, sédentarité). Cette maladie se caractérise par une hyperglycémie, c'est-à-dire un excès chronique de sucre dans le sang. L'insuline est produite à un rythme ralenti, en quantité quasi normale, mais elle est peu active sur les cellules. La maladie évolue de façon insidieuse et reste longtemps asymptomatique. De ce fait, de nombreux diabétiques ignorent leur état.

Aider son organisme en cas de diabète

La précocité du diagnostic et de la prise en charge ainsi que la globalité des actions thérapeutiques conditionnent le pronostic des patients afin de prévenir l'apparition ou l'évolution des complications.

La prise en charge thérapeutique du diabète de type 2 doit :

Être précoce.

Être globale.

Viser à normaliser la glycémie et à corriger l'ensemble des facteurs de risque cardiovasculaire.

Être adaptée à chaque patient en particulier avec les modulations nécessaires.

S'appuyer sur la participation active du patient (mesures d'hygiène de vie, arrêt du tabac, exercice physique, prise en charge pondérale, observance médicamenteuse) et faire appel à la complémentarité des différents professionnels de santé.

Dans un premier temps, ces quelques règles pourront être les seuls éléments du traitement. Il faudra rechercher un bon équilibre alimentaire, une augmentation de l'activité physique et une réduction du poids si nécessaire.

L'alimentation

Dans le traitement du diabète de type 2, la perte de poids est le plus souvent indispensable. Suivant les pathologies éventuellement associées, le médecin nutritionniste ou le diététicien établira un programme alimentaire spécifique selon le surpoids, l'activité physique et l'âge du patient. L'alimentation du diabétique doit être équilibrée et comporter des glucides (environ 50% de l'apport énergétique total), des lipides (35%), des protéines (15%). Le diabétique devra se limiter à 3 repas par jour et devra proscrire le grignotage. Les sucres rapides seront supprimés (boissons sucrées, confitures, confiseries, glaces). Les glucides devront surtout provenir d'aliments amylacés comme le riz, les pâtes, le pain, les légumes secs. Ces apports seront répartis entre les différents repas. Les graisses, elles, seront limitées de préférence aux graisses d'origine végétale.
En effet, un régime hypocalorique permet de réduire plus facilement le surpoids.

L'activité physique

Une activité physique régulière (marche, vélo, natation, gymnastique) permettra d'abaisser la glycémie et favorisera la perte de poids. Ainsi, une pratique sportive pluri hebdomadaire aidera l'organisme à utiliser efficacement le sucre présent dans le sang et à stabiliser le poids.

Si, après quelques mois, ces mesures hygiéno-diététiques s'avèrent insuffisantes pour équilibrer la glycémie, l'instauration d'un traitement médicamenteux deviendra alors nécessaire. Ce qui n'empêchera pas de poursuivre en parallèle les efforts alimentaires et sportifs.



LA PRISE DE POIDS : UNE AFFAIRE DE GÈNES !

Vous avez tendance à prendre du poids et vous ne comprenez pas pourquoi, car vous faites attention à ne pas trop manger. Mais c'est peut-être du côté de vos gènes qu'il faudrait vous tourner pour avoir un semblant de réponse ! Voici comment affronter le problème de la manière la plus efficace qui soit.

On ne peut pas ne pas manger !

Manger est une nécessité vitale et sur ce point, il n'y a aucun doute ! Pour vivre du mieux qui soit, l'organisme a besoin des nutriments, que lui assure l'alimentation. C'est dans les origines de l'homme et dans ses difficultés à trouver des aliments, qu'il faut chercher une réponse. Uniquement ceux qui avaient la capacité d'emmagasiner suffisamment de graisses dans leur organisme parvenaient à survivre durant les périodes de famine et étaient en mesure d'assurer leur descendance. Dans les sociétés primitives, la surcharge pondérale n'existait pas et était quasi inexistante dans l'environnement animal, du moins parmi les espèces vivant dans un environnement naturel. On remarquera à ce propos que seuls les animaux domestiques peuvent être obèses… Aujourd'hui, dans notre société occidentale, les carences alimentaires sont rares, ce qui fait que tout ce que notre organisme emmagasine, pour brûler en prévision de période « maigre », finit par se transformer en une couche de graisse permanente, vu que ces hypothétiques périodes maigres n'arrivent pas. Et une fois installée dans notre corps, la graisse devient un vrai cauchemar. En se basant sur les prédispositions génétiques que nous avons plus ou moins tous à grossir, nous vous expliquerons comment éviter, une bonne fois pour toutes, ces kilos en trop.

Les questions que vous vous posez

° À quoi sert la graisse corporelle ?

C'est une excellente réserve d'énergie, mais à condition qu'elle ne dépasse pas un certain niveau et qu'elle ne frôle pas l'obésité. Une grande partie de la graisse réside dans le tissu sous-cutané, tandis que le reste se trouve à l'intérieur du corps, en particulier dans la région des viscères. Elle permet de garder les muscles en bon état et de se préserver du froid. Pour pratiquer une activité physique, l'organisme a besoin d'énergie qu'il obtient en transformant la graisse au travers d'un procédé métabolique. C'est pour cela que l'exercice physique est fondamental lorsque l'on veut maigrir.

° Pourquoi y a-t il des aliments qui font grossir ?

Dans la préhistoire, la difficulté d'obtenir des graisses, par le biais de la chasse ou de la pêche, ou du sucre provenant des fruits, a conduit l'organisme à développer une extraordinaire capacité d'emmagasiner ces substances lorsqu'elles étaient disponibles, pour ensuite les utiliser lorsqu'elles manquaient. Quand arrivait l'hiver et par conséquent des possibilités moindres, le corps s'accrochait à chaque gramme de gras accumulé. Les aliments riches en protéines, carbo hydrates et fibres que l'homme se procurait du règne végétal, étaient plus abondants et l'organisme

ne réussissait pas à tous les conserver.

° Pourquoi les femmes ont-elles plus tendance à prendre du poids que les hommes ?

C'est de la faute de leurs ancêtres ! Car pour mener à bien leur maternité, les femmes ont développé encore plus de ressources que les hommes pour emmagasiner une grande quantité de graisses. C'est pourquoi, à poids égal, une femme a une quantité de graisse corporelle supérieure à celle de l'homme. Ce sont leurs gènes qui conservent l'ordre d'emmagasiner des graisses pour d'éventuelles maternités.

° Pourquoi certains grossissent plus que d'autres ?

À quantité égale en termes de calories, nous ne grossissons pas tous pareil. C'est le fonctionnement du métabolisme qui varie d'une personne à l'autre. Plus la dépense calorique est haute, plus il est facile de ne pas prendre de poids. Les personnes ayant une grande résistance génétique sont celles qui ne grossissent pas, quoi qu'elles mangent, tandis que celui, qui a hérité d'une faible résistance génétique, prend du poids à vue d'œil. En dépassant certaines limites, on accumule les graisses en surplus. Ces altérations sont plus fréquentes chez les femmes en raison de facteurs hormonaux : cycle menstruel, grossesse, ménopause.

° Peut-on combattre les gènes de l'obésité ?
Lutter contre son hérédité génétique pour perdre du poids n'est pas « mission impossible ». Il faut seulement connaître ses propres mécanismes, car mourir de faim avec des régimes impossibles ne sert strictement à rien. La solution consiste à se rééduquer sur le plan diététique pour stabiliser l'organisme et pour obtenir des résultats durables. Des règles diététiques fournies par un endocrinologue ou un diététicien, qui permettent de modifier ses habitudes alimentaires sur le long terme.

° Pourquoi certains régimes échouent-ils ?

En réduisant l'apport calorique, l'organisme s'arrange avec ce qu'il reçoit. Pour perdre du poids avec succès, il ne faut absolument pas sauter de repas. Il est préférable de faire 5 petits repas légers que 3 repas abondants. Ainsi, le métabolisme devra brûler plus de calories.

Des stratégies pour activer vos gènes

1 – Pratiquez quotidiennement un exercice physique. Les exercices comme le jogging, faire de la bicyclette, nager ou faire du step, sont les plus efficaces, car ils permettent de brûler un bon nombre de calories en peu de temps.

2 – Buvez 1,5 à 2 litres d'eau plate par jour. En prenant l'habitude de boire un grand verre d'eau avant de manger, vous remplirez votre estomac et aurez moins besoin d'aliments pour vous rassasier.

3 – Contrôlez le type de boissons que vous ingurgitez. Évitez les boissons dites « light » et les boissons alcooliques, même si elles sont peu caloriques. Par ailleurs, souvenez-vous que l'alcool stimule l'appétit.

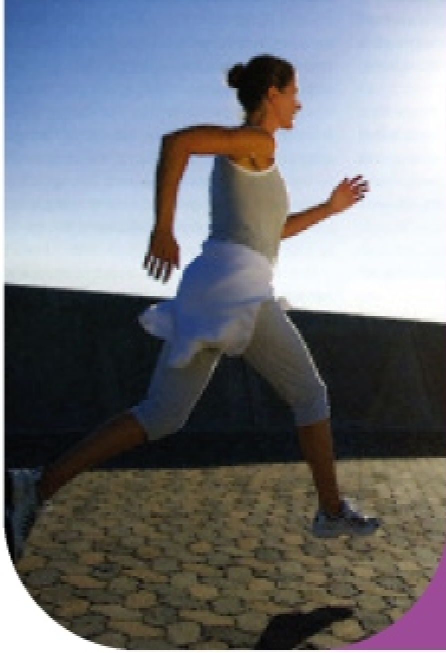
4 – Mangez en petites quantités et habituez-vous à n'accepter que des petites portions.

5 – Préférez 5 petits repas. Il vaut mieux manger plus souvent en petites quantités plutôt que de se gaver en une seule fois. Le rythme idéal est de faire les 3 repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) et de faire 2 collations, une en cours de matinée et une autre à l'heure du goûter.

6 – Respectez la consommation des 5 fruits et légumes par jour. Généralement peu caloriques, ils ont la capacité de remplir l'estomac, sans influer sur la balance.

7 – Essayez de trouver le juste équilibre dans votre régime. Il vaut mieux avoir un ou deux kilos de plus que votre poids idéal à partir du moment où vous vous sentez décontracté. Se sacrifier en permanence ne rime à rien.

8 – Soyez patient, car votre organisme ne connaît pas l'urgence. Retrouver son poids de forme et le maintenir demande une certaine adaptation. Et c'est en se recréant un nouveau style de vie, basé sur l'exercice et une meilleure alimentation, que vous obtiendrez des résultats durables.



CHANGEZ VOS HABITUDES AU QUOTIDIEN

Pour vous délester des quelques kilos superflus qui ne font pas de bien à votre diabète, il n'est pas nécessaire de faire sacrifice sur sacrifice, mais plutôt de changer vos habitudes au quotidien. Voici quelques idées plus faciles à appliquer, que vous ne le pensiez.

DES CHANGEMENTS POUR LE WEEK-END

Amusez-vous

Rien ne vous oblige à passer votre samedi après-midi à faire la queue au supermarché ou pire encore à traîner toute la journée dans les allées d'un centre commercial. Levez-vous tôt le matin et allez faire votre marché en plein air, avec une liste de choses précises à acheter pour ne pas perdre de temps, puis passez commande au supermarché pour vous faire livrer les conserves et les packs de bouteilles. Maintenant, pratiquement tous les supermarchés pratiquent la livraison gratuite. Vous pourrez ainsi consacrer tout votre après-midi à des activités plaisantes : promenade dans un jardin botanique, bicyclette avec les enfants ou visite d'un musée.

Faites du sport

Si vous pensez que la meilleure solution pour vous reposer et vous relaxer consiste à passer le week-end allongé sur votre lit ou enfoncé dans un fauteuil, vous avez tout faux ! En pratiquant un exercice physique, vous libérez des endorphines, ces fameuses hormones du bien-être, qui vous feront vous sentir bien dans votre corps.

Oxygénez-vous

Dans la mesure du possible, préférez la pratique sportive en plein air. Vous constaterez que vous vous fatiguerez moins vite et que vous vous sentirez mieux. Le secret réside dans l'oxygène, car l'air pur est ce dont l'organisme a besoin pour fonctionner à plein régime. C'est bon pour le cerveau, le cœur et les poumons.

Dansez

La danse est excellente pour lutter contre les maladies cardiovasculaires. Elle diminue le risque d'ostéoporose, favorise la résistance à la fatigue, augmente la mobilité et la coordination des mouvements et aide à brûler les calories. On trouve partout des cours de danse, soit dans des instituts spécialisés, soit dans la plupart des salles de sport.

Faites du stretching

Il n'est pas nécessaire d'être un grand sportif pour pratiquer le stretching. Avec une demi-heure d'exercices, on retire d'énormes bénéfices sur le plan musculaire : allongement des muscles, réduction des tensions et des douleurs articulaires, souplesse dans les mouvements. C'est de plus une pratique que l'on peut faire chez soi ou en extérieur. Avec un tapis de gymnastique ou un plaid, le tour est joué.

DES CHANGEMENTS EN VACANCES

Tirez parti de l'eau

Sachez profiter de l'eau, que ce soit en hiver ou en été. Bien sûr, en été, quoi de plus

agréable qu'un bon bain dans la mer ou dans la piscine ? La natation est l'un des sports les plus complets et il n'y a aucune contre-indication à le pratiquer. L'hiver, il est toujours possible de trouver une piscine à proximité de chez soi. C'est un bon but de sortie, lorsqu'il fait froid dehors et que l'on rechigne un peu à faire du sport en extérieur.

Consacrez du temps à l'exercice

Pendant la période estivale, vous n'avez pas d'excuse à ne pas pratiquer un sport quel qu'il soit. Cependant, souvenez-vous qu'étant donné les températures élevées, il est toujours préférable de pratiquer vos exercices tôt le matin ou en fin de journée, quand le soleil ne cogne pas. En hiver au contraire, vous pourrez profiter des heures les plus chaudes, avant ou juste après le déjeuner, pour vous promener ou pratiquer vos activités sportives. À la montagne, même si vous ne skiez pas, ne négligez pas les grandes balades à l'air pur. Le fait de vous oxygéner vous fera un bien fou.

Ne jouez pas la carte de la flemme

Sur la plage, passer la journée entière à rôtir sur une chaise longue, est un travail fatigant ! En plus, c'est très mauvais pour la peau qui vieillit à vue d'œil. L'idéal est d'alterner les bains de soleil, les promenades en bord de mer et les baignades, sans oublier les parties de beach volley avec les copains. Ceci est valable aussi pour les vacances estivales à la montagne : les bois, les prés et les sentiers offrent de nombreuses occasions pour toutes sortes d'activités.

Évitez de vous gaver

Souvent en période de vacances, on a tendance à perdre le sens de la mesure et entouré de copains, avec en plus du temps devant soi, on en profite pour se lâcher et manger plus que de coutume : apéritifs avant le déjeuner et le dîner, glaces, boissons gazeuses, plats typiques, dégustations de vins locaux, buffets pantagruéliques sont autant de risques pour la santé. Même si vous êtes en vacances, votre diabète lui ne l'est pas et il exige une surveillance alimentaire de tous les instants.

Marchez

Évitez de prendre votre voiture pour tous les petits parcours. Ne perdez pas une occasion de marcher : allez à la plage à pied, promenez-vous les pieds dans l'eau sur le bord de mer, faites des petits parcours de trekking à votre rythme, choisissez une excursion pour aller visiter un site ou un monument dans la région où vous passez vos vacances. Puisque vous avez du temps, pourquoi ne pas l'utiliser à bon escient ?

Faites la sieste

N'hésitez pas à vous accorder un moment de repos après le déjeuner, aux heures chaudes de la journée, pour vous détendre et vous décharger du stress, que chacun d'entre nous porte plus ou moins en lui. Et puisqu'il est prouvé que le stress et l'angoisse font grimper les valeurs de la glycémie, la sieste doit devenir une habitude.

DES CHANGEMENTS PENDANT LES HEURES DE TRAVAIL

Étirez-vous au saut du lit

Évitez de sauter hors du lit comme une furie, dès que le réveil sonne ! Prenez votre temps et faites comme les chats : étirez vos bras et vos jambes lentement, en déroulant consciencieusement chacune de vos articulations.

Privilégiez le petit-déjeuner

Après les quelques exercices au saut du lit, direction la cuisine pour ne pas ralentir votre métabolisme. Préférez une grande tasse de jus de citron additionné d'eau chaude à votre

café habituel. C'est parfait pour « décrasser » et éliminer les toxines de bon matin. Un laitage (lait écrémé ou petit-suisse non sucré), des céréales et un fruit complèteront le repas.

Respirez profondément

Pour bien démarrer la journée, inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche pour libérer l'air. Un exercice à pratiquer tous les matins pendant quelques minutes.

Oubliez l'ascenseur

En sortant de chez vous, prenez l'escalier, même si vous habitez en étage élevé. Si vous prenez le bus ou le métro, descendez une ou deux stations avant votre destination finale. Vous perdrez très peu de temps et au final, c'est votre corps qui vous remerciera.

Petits exercices express

Faciles à faire entre deux réunions de travail : tendez les bras devant vous en joignant les paumes de vos mains, comme si vous deviez applaudir. Puis tout en étant assis, levez et baissez les épaules de façon énergique. À faire pendant deux minutes. Également, en étant assis sur la chaise, contractez et détendez les abdominaux. C'est un exercice facile, mais qui vous permettra de tonifier votre ventre. Une fois habitué, vous ferez cet exercice sans même y penser et vous verrez qu'il est vraiment efficace.

Bougez

Il n'y a rien de pire que rester collé à son siège jusqu'à l'heure du déjeuner ! Levez-vous et bougez. Toutes les excuses seront bonnes : aller prendre un café à la machine à café, aller aux toilettes, se lever pour imprimer du courrier, sortir à l'extérieur fumer une cigarette.

À l'heure de la pause

Évitez de rester longtemps assis au restaurant ou à la cantine. Vous pourriez être tenté de manger un peu plus que prévu ! Quand vous avez fini, sortez faire un petit tour. Si vous disposez d'une heure de pause, essayez de manger la première demi-heure. Puis, marchez les autres 30 minutes, pour empêcher que les graisses ingérées ne s'accumulent.

Activité après le dîner

Il est toujours préférable de vous bouger après le dîner, même si vous n'en avez pas envie. Ainsi vous réussirez à éviter que les graisses ne s'accumulent durant les heures de sommeil, quand votre métabolisme se ralentit. Pour cela, vous aurez le choix entre sortir le chien, faire quelques minutes de bicyclette d'appartement, faire le tri dans votre placard à vêtements, etc.

LES CHANGEMENTS À LA SALLE DE GYM

Varier c'est gagné !

Si vous pratiquez toujours la même activité, non seulement vous risquerez rapidement d'en avoir par-dessus la tête, mais votre corps également va risquer de s'habituer. Si par exemple, vous courez 3 ou 4 fois par semaine, les spécialistes sportifs vous conseilleront d'alterner avec des séances de natation. Ou bien si vous êtes plutôt branché sur les exercices avec des poids de leur substituer de temps des séances de gymnastique ou d'aérobic. Cette combinaison des deux est parfaite.

Consignez vos séances

Pour vous obliger à suivre un programme sérieux, la meilleure méthode consiste à consigner les différentes séances d'activités sportives que vous avez prévues dans un agenda ou sur un carnet. Ce sont des rendez-vous qui devront compter au même titre qu'un rendez-vous chez le médecin ou le dentiste. Et vous mettrez un point d'honneur

RéalisatioZobecRajko

à ne pas les zapper.

De bon matin

Les différentes statistiques faites à ce sujet ont démontré l'utilité de faire des exercices de préférence le matin, car le métabolisme est plus rapide et cela permet de brûler plus de calories que le soir. Si vous en avez la possibilité, allez à la salle de sport le matin avant le travail. Sinon, pensez à mettre votre réveil 30 minutes avant l'heure habituelle et sortez marcher ou allez à votre travail à pied.

Amusez-vous

Le seul moyen de pratiquer une activité sportive de façon régulière, c'est de vous amuser et de trouver des « complices » avec qui vous confronter. Dans les salles de sport, ce ne sont pas les activités qui manquent et ce serait bien le comble si vous ne trouviez pas deux ou trois activités différentes qui correspondent à vos attentes et à vos goûts. Dans tous les cas, avant de commencer une nouvelle activité, pensez à consulter votre médecin pour vérifier qu'il n'existe aucune contre-indication pour vous.

Alternez les exercices

Pour varier les plaisirs, alternez vos efforts. Courez 10 minutes sur un tapis roulant, puis consacrez 10 minutes à des exercices pour les pectoraux sur les machines, puis continuez avec 10 minutes de bicyclette et terminez avec 10 minutes de musculation des bras. Ensuite, rien ne vous empêche de vous diriger vers la piscine pour vous relaxer.



COMMENT ATTEINDRE VOTRE POIDS DE FORME ET VOUS Y MAINTENIR ?

Vous rêvez de perdre 10 kilos et de garder ce poids pour le restant de votre vie. Vous croyez que c'est impossible ? Pourtant, nombreux sont ceux qui y sont arrivés. Maintenir son poids de forme n'est plus une utopie.

Comment ont-ils fait ?

Certains se sont soumis à un régime amincissant, d'autres ont réussi tout seuls en faisant simplement attention aux calories, aux graisses et aux carbo hydrates. Comme le confirme le Dr. M., diététicien, « Le patient doit comprendre que l'obésité est une vraie maladie, mais que l'on arrive à soigner à plus ou moins longue échéance, en changeant ses habitudes ». Le docteur est là pour donner des indications et expliquer les caractéristiques d'un menu équilibré, mais c'est au patient lui-même d'établir son programme journalier. Nous savons tous qu'il n'existe pas de régime « miracle » et l'on ne doit pas perdre de vue que maigrir de 5 kilos aide déjà beaucoup à améliorer le bien-être physique général. Pour dire adieu aux kilos superflus et maintenir son poids de forme, il faut au départ se soumettre à un contrôle très strict des calories ingérées quotidiennement. De nombreux patients estiment que leur régime journalier doit comprendre environ 1400 calories, mais ce n'est pas uniquement une affaire de chiffres. Il a été démontré qu'il est préférable de faire plusieurs petits repas par jour plutôt que 2 ou 3 abondants. L'une des possibilités pour mincir consiste à réduire de façon notoire les graisses par rapport aux carbo hydrates et aux protéines. Il est important également de faire un solide petit-déjeuner, car celui qui saute ce repas essentiel a encore plus faim pendant le reste de la journée et finit par manger le double de ce qu'il devrait. Il faut aussi penser à se peser régulièrement et être réactif au moindre écart d'un ou 2 kilos.

L'exercice physique reste une des stratégies les plus efficaces pour perdre du poids et se maintenir en forme, étant donné qu'il agit sur le système endocrinien. Il offre aussi au patient diabétique différents avantages comme la réduction des valeurs glycémiques et de la nécessité de l'insuline. À long terme, l'exercice physique améliore l'activité cardiovasculaire, la tension artérielle, le poids, le contrôle métabolique des graisses… Si vous décidez de vous mettre au sport pour maigrir, commencez lentement et surtout parlez-en à votre diabétologue. Pour bon nombre de diabétiques comme Maria. M., l'activité physique est devenue un nouvel art de vivre. Sa prise de poids est intervenue à la période où elle a commencé son traitement pour le diabète. « J'étais passée de 58 kg à 85 kg et les symptômes de mon diabète étaient devenus encore plus évidents », raconte-t-elle. En moins d'une année, après avoir changé la

façon de se nourrir, elle a perdu une vingtaine de kilos. Aujourd'hui, elle a réussi à se libérer des symptômes du diabète et à se maintenir en forme, en faisant un programme de gymnastique quotidienne de 45 minutes et en marchant également 45 minutes par jour. « J'ai pris ce rythme maintenant et je sais que je ne pourrais plus revenir en arrière », dit-elle convaincue.

10 FAÇONS DE PERDRE DU POIDS

1 – Avant d'agir, pensez sérieusement à votre programme diététique.

Avec l'aide de votre diététicien, établissez la liste des aliments les mieux adaptés à votre cas personnel. Puis, faites vos courses et préparez votre repas sans jamais perdre de vue votre régime journalier.

2 – Faites vos comptes.

Comptez le total des calories, que vous ingérez, les carbo hydrates sur la base de leur poids ou les graisses que vous consommez. Si vous être diabétique, mieux vaut choisir la seconde ou la troisième hypothèse.

3 – Notez tout ce que vous mangez

Notez scrupuleusement les détails de chacun de vos repas, y compris les petits en-cas. Vous comprendrez ainsi pourquoi vous mangez telle chose plutôt que telle autre.

4 – Imposez-vous des objectifs rapides

Si vous décidez de perdre 10 ou 15 kilos à toute vitesse, il y a de grandes chances pour que vous vous sentiez frustré et que vous abandonniez très vite. Mieux vaut vous imposer dans un premier temps une perte de 3 kilos, réussir votre pari, puis envisager une autre étape, et ainsi successivement.

5 – Réduisez vos portions

Utilisez des assiettes plus petites (assiettes à dessert) pour vos plats principaux et servez-vous raisonnablement, sauf pour ce qui est des légumes, auxquels vous avez droit sans compter. Mangez lentement en mastiquant bien, savourez chaque bouchée et surtout évitez de vous resservir.

6 – Buvez beaucoup d'eau

En buvant beaucoup, vous éviterez la rétention des liquides et vous vous sentirez mieux. Buvez au moins une maxi bouteille de 1,5 litre.

7 – Bien commencer

Commencez vos repas avec une salade verte, des crudités ou des légumes, ou encore un potage léger. Vous verrez qu'après vous aurez beaucoup moins faim.

8 – Dormez en fonction de vos besoins

Lorsque l'on est fatigué, la faim se réveille et l'on se laisse facilement tenter par tout ce que l'on ne devrait pas manger.

9 – Bougez à votre rythme

Les uns feront un marathon, d'autres une petite marche tranquille… L'essentiel est de bouger à son rythme environ une demi-heure chaque jour, régulièrement, quoi qu'il arrive et par tous les temps.

10 – Ne culpabilisez pas

Essayez de toujours aller de l'avant, sans vous retourner sur les erreurs du passé. Et si un jour, vous faites une entorse à votre régime, n'en faites pas une maladie. Reprenez votre cours normal le lendemain.





L'INFLUENCE DE L'INDICE GLYCÉMIQUE SUR L'ORGANISME

Toutes les graisses n'ont pas les mêmes valeurs, pas plus que les carbo hydrates. Il est essentiel de savoir combien vous en consommez, pour pouvoir calculer leur influence sur votre taux de glucose.

Au début des années 80, une simple découverte a réduit à néant toutes les certitudes que l'on avait sur les carbo hydrates. Des chercheurs ont découvert que l'amidon du pain et des pommes de terre était absorbé plus rapidement que le sucre des fruits, des bonbons ou de la glace. En 1982, le Dr. D. Jenkins, professeur à l'Université de Toronto, a établi que la glace avait moins d'influence sur la glycémie que le pain blanc. Avant, on pensait que les carbo hydrates simples (gâteaux, boissons, jus, etc.) faisaient monter le taux de glucose dans le sang et que les carbo hydrates complexes (légumes, céréales complètes) le faisait monter lentement et graduellement. Les endocrinologues savaient déjà que le sucre n'était pas la cause du diabète, cependant ils affirmaient que le sucre et les gâteaux provoquaient une rapide augmentation du taux de glucose dans le sang. Mais, les découvertes du Dr. Jenkins jetèrent un doute sur tout cela. Jenkins analysa, un par un, les effets des différents aliments riches en carbo hydrates sur le glucose du sang et il réalisa un tableau de l'activité glycémique relative, qui fut appelé « indice glycémique » (IG).

À la recherche de l'indice

L'indice glycémique est une mesure numérique. Lorsque l'on ingère un aliment contenant des carbo hydrates, ceux-ci passent de l'intestin dans le sang et ainsi les niveaux de glucose montent. Cette montée dépend de la composition de l'aliment, mais aussi de la présence de fibres, de la façon dont il a été cuisiné, du degré de maturation du fruit, du degré de cuisson de l'aliment et des autres aliments présents dans le repas. Les aliments qui font monter le glucose ont un IG haut. Ceux qui le font monter très peu ont un IG bas. L'IG a une énorme importance pour les personnes diabétiques, étant donné qu'elles doivent absolument éviter cette montée glycémique. Suivre un régime à base d'aliments à faible indice glycémique permet un meilleur contrôle du diabète. Certains facteurs influent sur l'IG des aliments contenant des carbo hydrates. Voici quels sont-ils :

° **Si les aliments se dilatent en étant cuisinés.** Par exemple, les carbo hydrates qui augmentent de volume lorsqu'ils sont cuits, comme le riz ou les pâtes, ont un IG plus haut. Les pâtes al dente ont un IG plus bas que celles qui sont trop cuites.
° **Le contenu en fibres.** Les aliments, qui comportent beaucoup de fibres comme le pain complet, les lentilles ou l'orge, ont tendance à avoir un IG plus bas. Le pain blanc, les corn flakes et les aliments plus élaborés, à base de farine et qui ne contiennent que peu de fibres, ont habituellement un IG élevé.
° **Le contenu en graisses et en protéines.** Les sucreries, qui contiennent des fibres, des graisses et des protéines comme les noisettes recouvertes de chocolat, ont un IG plus bas que les bonbons. Avec des corn flakes, qui ont un IG élevé, et du lait riche en protéines, l'effet des céréales sur la glycémie sera plus léger.

Les avantages de l'IG

Même si cela paraît un peu compliqué, il y a pas mal de raisons pour tenir cet IG en considération. Par exemple, si l'on consomme des aliments à l'IG bas et que l'on suit un régime sain pour le cœur, il est possible d'améliorer de façon notoire aussi bien le diabète que la bonne santé de l'appareil cardiovasculaire. De la même façon, beaucoup d'aliments à faible IG réduisent la production d'insuline et facilitent le travail de maintien d'un bon taux de glucose dans le sang. Les aliments à faible IG aident également à maigrir, parce qu'ils provoquent une certaine satiété, sans apporter beaucoup de calories. Certains aliments à faible IG sont aussi pauvres en calories, comme la pomme, la tomate ou le lait écrémé. D'autres également à faible IG coupent la faim comme l'avoine ou les fèves. Nombreux sont les médecins, qui utilisent l'IG pour aider leurs patients à maigrir et à stabiliser leur diabète pendant des années. À l'Hôpital pédiatrique de Boston (USA), on a expérimenté les effets d'un régime à faible IG sur des souris de laboratoire. Deux groupes ont été nourris sur la base de deux régimes, qui se composaient de 70 % de carbo hydrates et qui étaient absolument identiques, exception faite du type de carbo hydrates. Un groupe a mangé des carbo hydrates à IG élevé et l'autre des carbo hydrates à faible IG. Ceux qui ont mangé les aliments à IG élevé ont grossi, en assu-

mant moins de calories, que ceux qui avaient mangé les aliments à faible IG. Par ailleurs, leur graisse corporelle a doublé et leur masse musculaire s'est réduite. Exactement ce que l'on ne veut pas voir arriver lorsque l'on souffre de diabète ! Le glucose dans le sang, l'insuline et les lipides ont aussi augmenté. Cependant, d'autres études n'ont pas réussi à démontrer une différence significative dans l'amaigrissement à long terme entre le régime à IG élevé et à IG faible. Donc, il est nécessaire d'attendre d'autres résultats pour pouvoir mesurer les vrais avantages de cette méthode.

En conclusion, est-ce que cela vaut la peine de suivre un régime basé sur l'IG ? Évidemment, si l'on mangeait un seul aliment à la fois, l'IG pourrait effectivement nous rendre de grands services, mais vu que nous mélangeons presque toujours des aliments différents, cela devient beaucoup plus compliqué. Par exemple, la pomme de terre a un IG élevé, mais mangée avec de la viande et des brocolis, l'indice glycémique diminue. De plus, l'IG des aliments varie selon leur provenance (lieux de culture). À la différence d'un régime classique qui donne au patient les quantités exactes qu'il doit consommer, le régime selon l'IG est plus imprécis. En cherchant à comprendre quels sont les aliments à IG élevé et ceux à faible IG (voir tableau), le diabétique essaiera de consommer le plus possible ceux à faible IG, tout en maintenant un niveau de calories normal et raisonnable.

L'INDICE GLYCÉMIQUE

Il s'agit du pouvoir sucrant des aliments.

Il est préférable de privilégier les aliments à index glycémique faible ou moyen.
Les données qui suivent correspondent à l'ndex glycémique pour 100 g d'aliment.

ALIMENTS AYANT UN IG FAIBLE	
Cacahuètes	14
Yaourt 0% édulcoré	14
Cerise	22
Fructose	23
Pamplemousse	25
Lentilles rouges bouillies	26
Haricots rouges bouillis	27
Lait entier	27
Pomme sèche	29
Haricots noirs bouillis	30
Lentilles vertes et brunes bouillies	30
Pêche au naturel	30
Abricots secs	31
Lait de soja	31
Pois cassé bouilli	32
Lait écrémé	32
Pois chiche bouilli	33
Yaourt 0% sucré	33
Lait aromatisé chocolat	34
Vermicelle	35
Poire	38
Poisson pané	38
Pomme	38
Raviolis à la viande	39
Prunes	39
Jus de pomme sans sucre ajouté	40
Barre Snickers	41
Pois chiche en conserve	42
Pêche	42
Pudding	43
Orange	44
Barre twix	44
Cappellini	45
Pâtes	45
Jus d'ananas nature	46
Jus d'orange	46
Lactose	46
Raisin	46
Boulgour	48
Jus de pamplemousse	48
Marmelade	48
Carottes en conserve	49
Chocolat	49
Flocons d'avoine	49
Tortellini au fromage	50
All Bran Kellogg's	51
Confiture de fraise	51
Haricots rouges en conserve	52
Kiwi	52
Spécial K Kellogg's	54
Patate douce bouillie	54
Chips	54
ALIMENTS AYANT UN IG MOYEN	
Banane	55
Cocktail de fruits	55
Maïs doux conserve	55
Semoule	55
Muesli	56
Riz brun	56
Smacks Kellogg's	56
Abricots frais	57
Pita	57
Pâte à tartiner	33
Miel	58
Papaye	58
Pêche au sirop	58
Riz Basmati	58
Muffin	59
Pizza au fromage	60
Crème glacée	61
Pain hamburger	61
Pomme de terre nouvelle (moyenne)	61
Coca-cola	63
Abricots au sirop	64
Betteraves	64
Raisins secs	64
Barre Mars	65
Melon	65
Pain de seigle	65
Saccharose	65
Semoule de couscous	65
Ananas	66
Croissant	67
Fanta	68
Gnocchi	68
Tacos	68
Pain complet	69
Pain blanc	70
Pomme de terre bouillie (moyenne)	70
ALIMENTS AYANT UN IG FORT	
Millet	71
Pastèque	72
Rutabaga	72
Boisson énergétique	75
Frites	75
Fèves	79
Bonbons gélifiés	80
Pomme de terre purée (moyenne)	81
Rice Krispies	82
Corn flakes84	
Purée instantanée	86
Riz cuisson rapide	87
Pomme de terre au four (moyenne)	89
Pain sans gluten	90
Baguette parisienne	95
Dattes	103

(D'après Brand - Miller)

LE BON ÉQUILIBRE DE VOS CARBO HYDRATES

L'une des premières choses que l'on apprend à faire lorsque l'on est diabétique, c'est à calculer correctement les carbo hydrates. Petite révision.

Les carbo hydrates sont une des composantes essentielles du régime et ils sont une catégorie d'aliments, qui contient des sucres, des amidons et des fibres. La principale fonction des carbo hydrates est de fournir de l'énergie à l'organisme, en particulier au cerveau et au système nerveux. Le foie décompose les carbo hydrates en glucose, qui est utilisé en partie comme source d'énergie par l'organisme. Le secret, pour bien tenir sous contrôle le diabète, consiste à faire une vérification précise des carbo hydrates, que vous consommez et de les adapter à votre régime personnel.

La méthode

En premier lieu, il faut bien connaître les aliments à analyser : quels sont ceux qui contiennent des carbo hydrates et apprendre à les distinguer de ceux qui n'ont pas d'influence sur le glucose dans le sang. Pour cela, il existe une liste, que vous pouvez demander à votre médecin, votre diabétologue ou votre diététicien. En second lieu, il faut avoir à portée de main le tableau, où est indiquée la quantité de chaque aliment qui équivaut à une ration égale à 15 g de carbo hydrates et peser la quantité d'aliments qu'il faudra manger. Enfin, lorsque vous connaîtrez la quantité d'aliments, qui équivaut à une ration de carbo hydrates, vous pourrez composer votre menu conseillé par le médecin. Cette méthode fonctionne surtout pour les personnes atteintes d'un diabète de type 2, qui gardent le contrôle de leur taux de glucose dans le sang avec un régime ou avec des médicaments. Pour suivre cette méthode, vous devez savoir quels aliments contiennent des carbo hydrates. Vous pouvez calculer les carbo hydrates en grammes ou en unités (une unité équivaut à 15 g de carbo hydrates). En comptant en grammes, vous aurez un contrôle plus précis, même si compter en unités est plus simple et plus rapide. À vous de voir. Par exemple, une unité de CHO (compte des carbo hydrates) de pain équivaut à 20 g (et chaque 20 g de pain contiennent 15 g de carbo hydrates) ; une unité de CHO de pomme équivaut à 150 g (et chaque 150 g de pomme contiennent 15 g de carbo hydrates). En définitive, avec cette méthode, on peut faire des équivalences. L'effet sur la glycémie sera identique si l'on consomme 20 g de pain ou 150 g de pomme, vu que tous les deux apportent une unité de CHO.

Consultez votre tableau

Habituellement, on mange chaque jour plus ou moins les mêmes aliments, donc la première chose à faire va consister à connaître la quantité de carbo hydrates contenue dans ces aliments. Vous devrez faire une liste des aliments que vous aimez et annoter la quantité de carbo hydrates contenue dans chaque portion. Sur les emballages des aliments, les tableaux nutritionnels sont la principale source d'information et généralement la liste est détaillée et facile à trouver. « Quand je mange un plat tout prêt », dit Sylvia, une jeune femme diabétique de type 1, « pour faire mon calcul, je me base sur les carbo hydrates indiqués sur le tableau nutritionnel, ainsi je n'ai plus à deviner la dose d'insulin,e

que je vais devoir m'injecter. Le résultat est que je prends moins d'insuline et que j'améliore le contrôle de mon diabète ». Cette méthode est la mieux adaptée pour les patients, qui doivent s'injecter souvent de l'insuline. C'est une méthode flexible, parce que l'on peut régler les doses d'insuline à action immédiate, en se basant sur les grammes de carbo hydrates, que l'on va ingérer et sur le taux de glucose dans le sang. Savoir combien on mange est essentiel pour un calcul précis des carbo hydrates contenus dans une ration.

Vous n'hésiterez pas à utiliser des cuillères doses et une balance de cuisine pour la mesure de vos ingrédients.

ALIMENTS QUI CONTIENNENT DES CARBO HYDRATES

° Céréales : riz, flocons d'avoine, corn flakes.
° Aliments avec amidon : pain, pâtes, pizza.
° Légumes avec amidon : maïs, pommes de terre, légumes.
° Fruits : fruits frais, fruits en conserve, fruits secs.
° Légumes sans amidon : carottes, brocolis, blettes.
° Lait et produits dérivés : lait, yaourts, beurre, crème.
° Sucres : boissons, gâteaux, chocolat.

Portions de farineux (g)	Carbo hydrates contenus	Unité de CHO
Pain courant (50g)	34	2,2
Pain complet (80g)	38	2,5
Biscottes (2)	13	1
Pâtes (80g)	63	4
Riz (80g)	64	4
Pizza (1 ronde)	160	11
Portions de laitages	**Carbo hydrates contenus**	**Unité de CHO**
Lait semi-écrémé (1verre)	6	0,5
Yaourt nature (1 pot)	5	0,5
Portions de fruits (g)	**Carbo hydrates contenus**	**Unité de CHO**
Pommes, oranges, poires (150g)	15	1
Bananes, figues, raisin (100g)	16	1
Jus de fruits (1 grand verre)	30	1
Portions de légumes (g)	**Carbo hydrates contenus**	**Unité de CHO**
Légumes en général (250g)	12	1
Pommes de terre (200g)	36	2,4
Légumes frais (100g)	12	1



APPRENEZ À FAIRE VOS COURSES

Quand on a du diabète, contrôler son poids et sa nourriture en permanence peut représenter un vrai sacrifice, surtout lorsque l'on arpente les allées du supermarché, rempli de tentations ! En suivant ces quelques conseils, vous réussirez à faire vos courses sereinement et en toute sécurité pour votre santé.

À première vue, les rayons de votre supermarché habituel sont remplis d'aliments et de produits à l'aspect fort sympathique, mais qui parfois sont de véritable bombe à retardement pour votre organisme. Pour ne pas transformer votre visite en calvaire et remplir votre chariot de tout un tas de choses inadaptées à vos besoins, nous avons sélectionné pour vous, rayon par rayon, des produits légers et sains. En tenant compte de deux recommandations essentielles : la première consiste à lire très attentivement les étiquettes des produits tout prêts et de choisir en conséquence. Si dans ces produits les carbo hydrates et les sucres sont en grande quantité, écartez-les aussitôt. Contrôlez aussi les graisses, puisque comme vous le savez, avec le diabète, le risque cardiovasculaire augmente. En règle générale, fuyez tous les aliments qui contiennent des graisses. La seconde recommandation : moins les produits sont élaborés, mieux c'est ! Les meilleurs choix pour votre santé restent les fruits et les légumes frais, le poisson, la viande maigre et les œufs.

AU RAYON LAITAGES

Le secret

Il vous faut trouver des produits qui vous apportent le maximum de calcium et le minimum de graisses. Et s'ils contiennent également des composants fonctionnels qui font du bien à la santé, alors c'est encore mieux !

Au top

° Tous les produits à 0 % de matières grasses, mais pas uniquement les yaourts. Essayez tous les laits écrémés et les fromages allégés.
° Tous les produits fonctionnels, qui contiennent des éléments spécifiques pour améliorer vos problèmes de santé, par exemple, ceux qui contiennent des phyto stérols pour réduire le cholestérol ou ceux qui contiennent du lacto bacillus pour augmenter les défenses immunitaires.
° Tous les produits à base de soja, qui sont parfaits pour tous ceux qui sont intolérants au lactose.

À ne pas oublier

° Les fromages du type mozzarella, qui peuvent être utilisés un peu pour tout en cuisine (avec des légumes, en farce, sur une tarte de légumes, pour gratiner). Ils ont en général un taux en graisses relativement peu élevé et leur richesse en calcium n'est pas négligeable.

° Les desserts light à base de lait : mousses de fromage blanc avec garniture de fruits, yaourts aux fruits, sorbets allégés. La plupart de ces desserts ne dépassent pas les 120 calories par portion.

° Les laitages bio, qui en plus du calcium qu'ils contiennent, règlent le transit intestinal et combattent la constipation.

À écarter

° Les cocktails de fruits tout prêts, qui contiennent des colorants, des graisses (certains sont préparés avec du lait entier) et jusqu'à 42 g de sucre pour 100 g de produit.

° Les glaces, qui ne sont pas uniquement remplies de sucre, mais aussi de mauvaises graisses (beurre, crème).

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

Le secret

La meilleure chose est de choisir systématiquement un fruit ou un légume de saison. Heureusement que 90 % des produits que vous allez trouver dans ce rayon sont légers et bons pour votre santé. Même les alternatives plus caloriques comme les bananes, le raisin ou les figues ne sont pas à écarter. En en faisant une consommation modérée, ces produits seront une bonne source de vitamines.

Au top

° Les fruits et les légumes colorés, c'est-à-dire des fruits et légumes qui sont arrivés à maturité. C'est à ce moment-là qu'ils sont les plus riches en nutriments. Avant et au-delà de la période de maturation, ils perdent leurs qualités nutritionnelles.

° Les légumes et les plantes potagères sous vide, qui sont une vraie trouvaille pour la ménagère : pas besoin de laver, éplucher, ni peler.

À ne pas oublier

° Les tomates, parce qu'elles sont riches en lycopène, un puissant anti-oxydant. De nombreuses études ont démontré l'efficacité du lycopène dans la prévention de certaines tumeurs.

° Les crucifères : dans cette famille, on trouve les choux-fleurs, les brocolis, les choux de Bruxelles, les choux verts, etc. Ce sont d'excellents produits anti-cancer.

° Les fruits rouges et les fruits des bois : ils sont riches en anti-oxydants, qui protègent la santé de vos cellules et retardent le vieillissement.

° Les agrumes (oranges, mandarines, citrons, pamplemousses) pleins de vitamines et qui permettent de maintenir au top vos défenses immunitaires.

À écarter

° Les salades préalablement préparées et déjà assaisonnées, parce qu'elles sont très caloriques. Une salade César contient plus de graisses saturées qu'un hamburger avec du fromage.

° Les jus de fruits tout prêts, car généralement le pourcentage de fruit est minime et parce qu'ils contiennent beaucoup de sucres ajoutés, des conservateurs et des colorants.

AU RAYON PAIN, PÂTES ET CÉRÉALES

Le secret

Achetez des produits contenant une quantité suffisante de fibres (pour vous rassasier) concentrée dans une petite portion : pain complet, pain avec des graines, pain au son.

Au top

° Le pain frais et pas le pain en sachet. En général, les tranches de pain en sachet contiennent une bonne concentration de graisses ajoutées. Donc choisissez de préférence le pain du boulanger plutôt que celui fait de façon industrielle.

° Les produits, qui contiennent 2 ou 3 g de fibres par portion et dont la spécification est faite sur l'étiquette.

° Les produits qui spécifient la quantité de vitamines et d'oligo-éléments par 100g (sélénium, vitamine E, riboflavine). C'est l'assurance que ces produits ont réellement été élaborés avec des céréales complètes, riches de ces substances.

° Les produits, qui contiennent des grains entiers qui se voient (graines de tournesol, de soja, de sésame). Souvenez-vous : la couleur marron ou beige foncé ne signifie pas nécessairement pain complet.

À ne pas oublier

° Le muesli, de préférence bio. Le mélange de flocons d'avoine, graines intégrales, fruits déshydratés et fruits secs est parfait. Vous l'accompagnerez d'un yaourt maigre et d'un fruit frais. Vous tiendrez le coup jusqu'au déjeuner sans le moindre problème, tout en faisant du bien à votre transit intestinal.

° Le pain complet frais, meilleur que celui en sachet, car ce dernier contient des conservateurs et des graisses pour pouvoir durer.

À écarter

° Les céréales sucrées avec du chocolat. Certaines atteignent jusqu'à 200 calories par portion et contiennent jusqu'à 21g de sucre par 100g de produit. Dans le cas d'un malade diabétique, c'est l'un des plus mauvais choix à faire !

° Les gâteaux fourrés, qui sont une combinaison explosive de graisses et de sucres.

AUX RAYONS VIANDE ET POISSON

Le secret

Choisir les produits à haute teneur biologique et contenant le moins de graisses possible, sauf ceux dont les graisses sont salutaires pour l'organisme.

Au top

° Toutes les sortes de poissons, parce que leur richesse en protéines équivaut à celle de la viande, mais avec des graisses en moins.

° Les poissons et les viandes naturels : nous nous référons aux poissons, qui sont pas d'élevage. On ne connaît pas bien les raisons, mais il semblerait que leur contenu nutritionnel soit plus pauvre. Pour ce qui est des viandes, essayez si possible de choisir celles d'élevage biologique.

° Les viandes blanches pour leur richesse en protéines et leur pauvreté en graisses une fois la peau retirée : poulet, dinde, lapin.

À ne pas oublier

° Les gambas et les crevettes : des protéines avec le taux en graisses le moins élevé du règne animal. Une douzaine de crevettes cuites contiennent seulement 19 calories et 1,5 % de graisses. Attention toutefois si vous avez des problèmes d'acides uriques.

° L'autruche : les mêmes protéines que la viande blanche avec des graisses en moins, avec une consistance et une saveur, qui se rapprochent de la viande rouge.

° Les poissons, qui contiennent des acides gras essentiels et des oméga 3 (saumon, sardines, anchois, thon) que notre corps n'est pas en mesure de produire seul.

À écarter

° Les saucisses à base de graisses et les morceaux de viande avec conservateurs et colorants.

° Les abats, (en particulier dans le foie), où se concentrent certaines substances, potentiellement cancérigènes pour l'être humain et présentes dans l'alimentation de certains animaux.

AU RAYON CONSERVES

Le secret

Il est préférable d'en modérer la consommation, car une grande partie des conserves contient trop de sodium, qui favorise l'hypertension et la rétention des liquides. Par ailleurs, les conserves perdent une partie de leurs nutriments par rapport aux produits frais.

Au top

° Les conserves avec une faible quantité de sodium. N'hésitez pas à acheter du thon à l'huile, des sardines ou des maquereaux.

° Les conserves de fruits : si elles ne sont pas au sirop, mais seulement au naturel, leurs calories sont semblables à celles des fruits frais, avec tout de même une différence sur

le contenu en vitamines et en minéraux.

À ne pas oublier

° Les soupes à faible contenu en sodium et les soupes bio.
° Les poissons en boîte, de préférence au naturel : 100 g de thon au naturel contiennent 80 calories, la même quantité à l'huile d'olive contient 10 calories.
° Les légumes en boîtes : là aussi, attention au taux de sodium.

À écarter

° Les cubes de bouillon ou tout autre condiment du même type, pour leur taux énorme en sodium. Si vous souhaitez donner du goût à un potage ou à un risotto, utilisez des herbes fraîches et des épices.
° La viande en gelée : c'est la synthèse de tout ce qu'il ne faut pas acheter : un produit souvent réalisé avec de bas morceaux, plein de graisses, de conservateurs, de colorants, de sodium, etc.



° Les sauces et condiments, style mayonnaise, qui contiennent des graisses et du sodium en quantité énorme.

AU RAYON TRAITEUR

Le secret

Hormis quelques exceptions, les produits que l'on trouve au rayon traiteur sont un régal pour le palais et pour les yeux, mais ils sont hyper caloriques.

Au top

° Les produits japonais : ce sont les moins caloriques, qui existent dans ce type de produits. Ils sont excellents pour leurs protéines de qualité (poisson) et pour leurs vitamines (légumes).
° Les produits bio : huile, yaourts fruits, fromages, légumes, etc. Provenant de l'agriculture biologique, ils conviennent parfaitement aux malades diabétiques.
° Les sandwiches et autres panini, à condition qu'ils soient frais du jour et à base de végétaux, fromage, thon ou autres ingrédients naturels.

À ne pas oublier

° Les hamburgers et les saucisses végétales à base de tofu ou de soja, accompagnés de champignons, de poivron et d'olives.
° Les pâtes fraîches, en particulier celles farcies aux épinards et fromage. Par contre, oubliez celles aux 4 fromages ou au jambon de Parme, un peu trop caloriques.
° Les tranches de dinde pour substituer au saucisson ou au jambon dans les sandwiches.

À écarter

° Les plats précuits que l'on trouve un peu partout, très appétissants, mais qui sont à la fois caloriques et riches en graisses saturées.
° Les plats mexicains à base de guacamole, de nachos et de sauce piquante. Délicieux, mais malheureusement avec une faible valeur nutritive et un apport calorique élevé.

° Les pâtés et les rillettes : trop de graisses !

RÉDUISEZ LES CALORIES TOUT EN CUISINANT

Parfois, ce sont les aliments en eux-mêmes qui font grossir. Mais bien souvent, la manière de les cuisiner est au moins autant responsable du taux calorique élevé. Pour éviter les écarts, voici quelques alternatives plus saines.

Les pâtes et le riz

Où sont les calories ?

° Les pâtes et le riz contiennent une concentration importante de carbo hydrates. Il vous faut donc réduire les portions et connaître la quantité de carbo hydrates, qu'ils contiennent pour garder sous contrôle votre diabète.

° Dans la farce des cannelonis ou des raviolis, il y a des œufs, de la viande, du jambon, du parmesan, etc.

° Dans l'assaisonnement, il y a parfois du lard, des œufs, du fromage, de la viande, de la crème.

Comment les réduire ?

° Vous pouvez choisir des pâtes ou du riz complets ou si vous ne les aimez pas, diminuez vos portions de pâtes ou riz classiques.

° Si vous devez manger des pâtes farcies, optez pour celles qui le sont avec des épinards ou des blettes et assaisonnez-les avec une sauce à la tomate fraîche. Mangez ces pâtes en plat unique et ne prenez derrière qu'une assiette de salade verte.

° Pour ce qui est des assaisonnements, la sauce à la tomate fraîche est sans conteste la plus légère. Le pesto est également une bonne alternative, mais attention à la quantité d'huile. Dans tous les cas, éliminez le beurre ou substituez-le avec une goutte d'huile, si cela est vraiment nécessaire. Pour travailler le riz, le lait écrémé convient très bien. Assaisonnez les pâtes et le riz avec des légumes : courgettes, aubergines, poivrons pour les pâtes, champignons, potiron ou chicorée pour le riz.

La viande

Où sont les calories ?

° Dans la façon de cuisiner, presque toujours avec beaucoup de graisses. Si la viande est accompagnée de sauce, habituellement celle-ci contient de la farine. Autrement, la sauce est remplie d'œufs, de pain, de parmesan, de panure… Les façons de cuisiner la viande sont très savoureuses, mais très caloriques.

Comment les réduire ?

Essayez de faire mariner la viande avant de la cuisiner, puis faites-la cuire sur le gril. Elle sera aussi savoureuse, mais pas grasse. Pour cela, disposez les morceaux dans un plat et ajoutez une cuillerée à café d'huile, 2 dl de cognac, le jus d'une demi-orange ou d'un demi-citron et des herbes fraîches. Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 h et au maximum 24 h. Une alternative : remplacez le jus d'agrume par du soja, le cognac par du vinaigre balsamique et les herbes par du paprika et du curry.

Les ragoûts

Où sont les calories ?

° Dans la farine ou la maïzena, qu'il faut ajouter presque toujours pour donner de la consistance à la sauce.

° Dans le mélange des protéines (viande et beurre) et carbo hydrates (pommes de terre et carottes).

Comment les réduire ?

° En ôtant la farine ou la maïzena et en les remplaçant par des poireaux, qui donneront du corps à la sauce, sans même avoir besoin d'ajouter un carbo hydrate.

° En choisissant entre le mélange protéines et légumes ou carbo hydrates et légumes, de manière à équilibrer les calories. Préparez par exemple un rôti avec un bouillon végétal et au choix des champignons, des oignons ou des artichauts ou bien encore des paupiettes de dinde avec des courgettes et des carottes.

La mayonnaise

Où sont les calories ?

° Dans l'énorme quantité d'huile utilisée pour sa préparation.

° Dans le mélange explosif d'huile et d'œuf.

Comment les réduire ?

° En la préparant à la maison et en remplaçant la moitié de l'huile par du lait écrémé.

° En ajoutant à la mayonnaise préparée de façon traditionnelle du yaourt maigre. Vous obtiendrez ainsi une plus grande quantité de sauce, qui sera bien plus légère.

Assaisonnements pour salades

Où sont les calories ?

° Dans l'huile d'olive, d'arachide ou de colza que vous utilisez lorsque vous devez assaisonner une salade.

° Dans les sauces, l'indice calorique s'élève souvent : la mayonnaise, la sauce tartare, la sauce blue cheese (à base de fromage et d'inspiration américaine) en sont des exemples

courants.

Comment les réduire ?

° Remplacez votre huile habituelle par de la sauce soja. Elle a peu de calories, donne un goût différent et est vraiment délicieuse. Elle n'a qu'un seul défaut : elle contient beaucoup de sodium, donc les hypertendus doivent s'abstenir.
° Si vous voulez des assaisonnements plus sophistiqués, essayez de mélanger un yaourt maigre avec une cuillerée à café de curry et une autre d'herbes fraîches.
° Une autre bonne option : une vinaigrette légère avec plus de citron que d'huile.
° Utilisez les herbes fraîches ciselées pour donner du goût : origan, thym, ciboulette, ail haché, etc.

Les desserts

Où sont les calories ?

° Dans la crème contenue dans bon nombre d'entre eux.
° Dans la farine et l'huile, très caloriques déjà individuellement, mais de vraies bombes lorsqu'ils se trouvent ensemble dans une même recette.
° Dans l'énorme quantité de sucre que les desserts contiennent et qui ne fait évidemment pas de bien à votre diabète.

Comment les réduire ?

° Quand vous le pouvez, remplacez la crème par du lait écrémé ou du yaourt maigre.
° Utilisez de la farine complète, qui bien qu'elle contienne les mêmes calories que la farine blanche, rassasie plus vite.
° Essayez d'utiliser la moitié du beurre indiqué dans la recette, que vous vous apprêtez à faire. Vous verrez que cela influera peu sur le résultat de votre dessert et quand cela est possible, remplacez le beurre par de l'huile.
° Remplacez le sucre par de l'édulcorant en poudre. L'aspartame est le plus naturel. Mais attention, l'édulcorant supporte mal la cuisson, donc à éviter si vous devez cuire votre dessert. Si l'édulcorant ne vous convainc pas, utilisez pour votre recette la moitié de la quantité de sucre indiquée.

Le poisson

Où sont les calories ?

° Dans la panure de pain dans la friture, dans les sauces, qui accompagnent le poisson, comme la mayonnaise.

Comment les réduire ?

° Les cuisiner en papillotes, une des techniques culinaires les plus légères et les plus simples. Pour cela, il suffit d'enrouler le poisson dans une feuille d'aluminium et de refermer les bords avec du blanc d'œuf battu. Cuits au four, les poissons de grande taille sont ceux qui donnent les meilleurs résultats. Vous pouvez aussi saupoudrer le poisson d'un mélange d'herbes hachées et d'épices.
° En préparant le poisson grillé ou sur la braise. Pour l'accompagner, vous servirez de la sauce soja, avec une goutte de jus de citron et un peu d'huile d'olive extra-vierge.

Les accompagnements

Où sont les calories ?

° Dans les pommes de terre, les légumes gratinés avec des sauces, les légumes à la poêle, etc. Tous ces accompagnements apportent un complément trop important en carbo hydrates et en calories.

Comment les réduire ?

° En essayant avec d'autres accompagnements tout aussi savoureux, mais avec moins de calories. Des poivrons grillés, des carottes en julienne, des oignons grillés, une salade de tomates, une salade mixte, des courgettes et aubergines grillées. Les possibilités sont infinies. Pour des occasions spéciales, il suffira de servir des légumes présentés différemment : brochettes de champignons, tomates et poivrons, petits oignons aigre-doux, etc.

Les légumes gratinés

Où sont les calories ?

° Dans la quantité abondante d'huile, que requièrent les légumes pour cuire à feu doux sans brûler.
° Dans les apports, que l'on fait régulièrement pour donner plus de goût.

Comment les réduire ?

° En faisant cuire les légumes dans le micro-ondes. Disposez les légumes dans un récipient adéquat, ajoutez une cuillerée d'huile, 2 dl de vin blanc, une pincée de sel et de poivre. Il n'y a rien de plus light.

Les fritures et les panures

Où sont les calories ?

° Dans la pâte et dans la friture, qui va suivre : calamars, côtelettes, légumes en beignets... Il y a mille et une variétés existantes.
° Dans le contenu aussi, comme c'est le cas avec les croquettes élaborées à base de béchamel.

Comment les réduire ?

° Remplacez la pâte faite d'œuf battu et de chapelure ou de farine par une autre plus légère : par exemple un mélange de blanc d'œuf et de céréales croquantes écrasées.
° Essayez la cuisson au four pour remplacer la friture. Une autre option est le micro-ondes, mais là on perd du croustillant.
° En faisant une béchamel légère à la place de la recette traditionnelle. Préparez-la avec du lait écrémé, 1 cuillerée d'huile et le moins possible de farine. Pour les panures, vous pouvez mélanger à la farine ou à la chapelure, un haché de noix ou de graines de sésame. De cette façon, vous réduirez la quantité de farine, mais vous y gagnerez en saveur.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Au sens strict du terme, le diabète de type 2 est l'expression d'une carence en activité physique. Dans les années 50, la majorité des gens parcouraient des kilomètres à pied, car les voitures n'étaient pas à la portée de tout le monde. Par ailleurs, les distances à parcourir quotidiennement étaient plus courtes et les transports en commun n'étaient pas aussi développés qu'à l'heure actuelle. Cela n'a rien d'étonnant que de l'après-guerre à nos jours, le pourcentage de personnes qui souffrent du diabète ait ainsi augmenté de manière significative. C'est pourquoi, il est nécessaire de programmer une activité physique régulière. Avec le sport, vous soignerez votre diabète en allant aux racines du problème : vous activerez vos cellules musculaires, c'est-à-dire les moteurs pour brûler le sucre. À vous d'agir avant que d'éventuelles complications ou l'obésité ne limite vos capacités de mouvement.

La gym : à la maison ou en salle ?

Faire de la gym à la maison peut être plus facile et plus économique pour certains, tandis que d'autres se sentiront plus motivés d'aller en salle. C'est vraiment une affaire personnelle.
Des sondages ont été réalisés sur le degré d'utilité des accessoires de gymnastique pour la maison et les résultats sont édifiants. Près de 80 % de ces accessoires finissent abandonnés au fond du placard au bout d'un an à peine ! Il y a bien sûr une question de volonté, mais il faut se souvenir que pour être en forme, pas besoin de souffrir pendant des heures. Un quart d'heure d'exercices, deux ou trois fois par jour, sera largement suffisant. On trouve aujourd'hui des bicyclettes d'appartement à des prix très abordables et qui sont peu encombrantes. La bicyclette permet de faire de l'exercice physique léger avec des avantages semblables à ceux du tapis roulant et avec moins de danger pour les articulations. Vous pouvez choisir entre des modèles pour faire des exercices assis ou debout. Les premiers s'utilisent pour faire travailler les jambes et le bas du corps, les seconds sont particulièrement indiqués pour les problèmes au bas du dos. Très pratique aussi comme accessoire à la maison, le step. C'est un accessoire idéal pour l'exercice cardiovasculaire. Avec ce type d'instrument, les articulations ne subissent pas trop de pression. Il suffit de se tenir debout, avec les

épaules relâchées et de s'appuyer sur le guidon (s'il y en a un, sinon de se tenir sur quelque chose de fixe pour bien maintenir la position). L'exercice consiste à monter et descendre des marches, pour faire travailler les muscles des jambes. Un autre appareil très prisé pour pratiquer des exercices à la maison : le rameur. Il est facile à utiliser et il n'endommage pas les articulations. Beaucoup pensent que seule la partie supérieure du corps travaille, mais en réalité ce sont tous les muscles du corps et en particulier les jambes qui travaillent. C'est un bon moyen pour se maintenir en forme et pour renforcer le cœur. Plus encombrants, mais cependant vendus aussi aux particuliers : le tapis roulant et les machines multifonctions. Dans toutes les salles de gym, le tapis roulant est très apprécié et c'est aussi l'un des appareils les plus vendus pour l'appartement, bien que son encombrement soit plus important. Si votre diabète est sous contrôle, le tapis roulant pourra être l'appareil idéal pour vos exercices, pour améliorer votre circulation et contrôler votre poids. Par contre si vous avez des problèmes aux pieds, il vaudra mieux opter pour la bicyclette. Les appareils multifonctions offrent la possibilité de faire différents exercices pour différents groupes de muscles. Ils sont basés essentiellement sur la résistance, ce qui équivaut au travail fait avec des poids traditionnels. Si vous cherchez un appareil pour la maison, essayez de trouver un modèle facile d'utilisation, qui vous permette de régler le poids sans difficulté.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

La plupart des diabétologues conseillent à leurs patients des faire des exercices aérobiques quotidiennement pour renforcer le cœur et les poumons. Des études récentes ont démontré les avantages apportés par les exercices de résistance, qui améliorent le métabolisme et créent une masse musculaire plus solide. Il semblerait, toujours d'après ces études, que les femmes entre 34 et 59 ans qui ont pratiqué une activité physique au moins une fois par semaine avaient 33 % de risque en moins d'avoir du diabète de type 2 que les femmes sédentaires. L'activité physique fait maigrir, réduit le taux de sucre dans le sang et le stress, améliore la concentration et modère l'appétit. Avoir des appareils à la maison facilite l'exercice physique. Encore faut-il avoir une solide motivation et se fixer des objectifs à atteindre.

Les sports les mieux adaptés

Il n'est pas question de se jeter à corps perdu sur n'importe quelle activité physique, surtout si l'on n'est pas sportif au départ et que l'on n'a pas expérimenté le bien-être, que peut procurer l'exercice physique.

Les sports qui font appel à la résistance augmentent le bien-être général, sont ludiques et entraînent le système cardiovasculaire. En plus, ils sont parfaits pour maigrir. Parmi les sports les mieux adaptés, on peut compter : la bicyclette, la marche rapide, le jogging, la marche nordique, le golf, le ski de fond, l'équitation, la natation, la gymnastique, la danse, le tennis de table, le patinage, le bowling ou la pétanque. Le jogging, qui est très prisé par de nombreux pseudo sportifs et qui attire ceux qui ne le sont pas du tout, doit être pratiqué de façon rationnelle. En premier lieu, vous allez devoir habituer graduellement votre appareil locomoteur à des efforts, qui seront nouveaux pour lui. Augmentez lentement le rythme et la durée de votre séance au fil des semaines. Évitez les gros efforts et n'arrivez pas jusqu'à l'essoufflement total. Si vous avez quelques soucis avec votre colonne vertébrale ou vos jambes, avant d'entreprendre un entraînement, consulter un orthopédiste, qui évaluera avec vous la meilleure activité physique désirée. Et surtout, apportez beaucoup de soin au choix d'une bonne paire de chaussures, c'est essentiel. Si vous optez

pour la bicyclette, sachez que même non entraîné, vous pourrez dès le début pédaler pendant au moins 20 minutes ou ½ heure. À bicyclette, la sécurité est l'élément sur lequel il ne faut pas lésiner. Ne sortez pas sans un casque adapté. Pédalez de façon régulière et n'oscillez pas avec votre buste d'avant en arrière. Dès que vous ressentez une certaine tension dans les jambes, surtout ralentissez. Pour éviter des problèmes de dos, il est conseillé d'utiiser un support de selle renforcé.

Le sport comme thérapie

Comment doser une activité sportive pour que cela fonctionne vraiment ? Quelle est la meilleure façon de commencer un sport lorsque l'on n'en a jamais fait ou presque ? Y a-t-il des contrôles à faire régulièrement ? Ce sont autant de questions que vous êtes en droit de vous poser et auxquelles nous allons essayer de répondre.

En général, le malade diabétique devrait plutôt choisir une activité physique aérobique, comme par exemple, la course ou la bicyclette, et pas une activité physique anaérobique comme soulever des poids. Chaque mouvement devra être efficace. Si vous voulez rester en forme, améliorer l'action de l'insuline sur votre organisme et perdre du poids, l'idéal est de pratiquer un sport trois ou quatre fois par semaine pendant 30 à 40 minutes. Pour brûler les graisses, vous devrez impérativement le pratiquer pendant au moins 30 minutes à chaque séance. Vu que l'activité sportive apporte ses bénéfices pendant 3 jours de suite, il vaudra mieux répartir cette activité de manière égale sur toute la semaine. Pour vous attaquer à un sport donné, il sera préférable d'augmenter graduellement votre programme de travail quotidien. Mesurez votre taux de glycémie avant et juste après l'activité sportive, pour apprendre à reconnaître votre courbe de rythme. Reportez les données sur un carnet de notes et faites-les voir à votre médecin ou à votre diabétologue. Chacun réagit différemment à un même stimulus. N'oubliez pas d'avoir toujours à portée de main du glucose, un fruit ou une barre de céréales. Ne changez pas vos médicaments, sans en parler à votre médecin traitant et si vous devez faire un effort inhabituel, augmentez votre taux glycémique avec des carbo hydrates. Dans tous les cas, avant de commencer une activité sportive, surtout si vous ne la pratiquez pas régulièrement ou si vous ne l'avez jamais pratiquée, il vous faudra consulter un médecin et lui demander de faire un test de l'effort. Avec un contrôle général, celui-ci pourra aussi déterminer votre programme de travail personnel, en particulier si vous risquez d'aller au-devant de complications et de problèmes graves avec votre maladie.

EXPLOITEZ LES POSSIBILITÉS AU QUOTIDIEN

Chaque mouvement compte et fait consumer des calories. Dans la vie quotidienne, les possibilités sont nombreuses :

° Monter les marches, plutôt que prendre l'ascenseur.
° Faire une promenade, plutôt que rester devant la télé.
° Faire du jardinage de bon matin ou promener son chien
° Faire ses courses à pied.
° Marcher lorsque l'on vient de rater son bus.
° Utiliser la moitié du temps de pause au travail à faire une petite promenade digestive.

Mais, hormis toutes ces possibilités de « se bouger », il est impératif de trouver un peu de temps libre pour une activité sportive. Pour un diabétique, le sport doit être considéré comme une thérapie.

LES BESOINS EN MOUVEMENTS

Vous pouvez calculer facilement vos besoins en mouvements sur la base de la formule de consommation calorique suivante.
° Brûler quotidiennement 4 calories par kilo de poids corporel est le but standard d'une activité physique. Une personne de 70 kilos par exemple devrait brûler au moins 280 calories par jour en faisant une activité physique. Cela correspond environ à une heure de marche active.
° L'idéal cependant reste une activité permettant de brûler le maximum, soit 7 calories par kilo de poids corporel. Toujours avec cette personne pesant 70 kilos, son standard optimal sera de 490 calories, ce qui équivaut à deux heures de marche active ou une heure de bicyclette en allant à 20 km/h.

LA MARCHE NORDIQUE

Depuis sa présentation en 1997 en Finlande comme sport d'entraînement pour les skieurs durant les mois d'été, ce sport a été très diffusé aux USA, au Japon et en Europe et il y a une raison : pendant la marche à pas rapide classique ou le jogging, seulement 60 % des muscles du corps sont utilisés.
Dans la marche nordique, on marche en utilisant des bâtons légers, que l'on plante dans le terrain. On brûle 46 calories de plus à la même vitesse que dans la marche classique, c'est-à-dire 400 calories à l'heure.
En plus ce type de sport fatigue bien moins les articulations et est parfaitement adapté, même pour les personnes souffrant d'arthrose.



CARBO HYDRATES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour 45 minutes de course rapide ou pour 2 h de bicyclette, voici les quantités nécessaires en carbo hydrates.

L'ACTIVITÉ SPORTIVE AVANT ET APRÈS

° Pour une activité de courte durée (2 à 3 h) : stabilisez la glycémie avec des carbo hydrates en plus, comme une barre de céréales ou une pomme. Les besoins sont toujours subjectifs et doivent être essayés. Au début, commencez par manger un peu plus de carbo hydrates.
° Pour une activité qui dépasse les 3 h : réduisez les doses d'insuline de 10 à 30 % et plus. Si l'activité programmée devait se prolonger, les doses d'insuline aux repas devront être réduites jusqu'à 50 %.
° En cas d'effort imprévu, vous devrez consommer régulièrement des carbo hydrates à absorption lente.
° Après un effort prolongé durant la journée, une réduction de la dose d'insuline en soirée pourra être utile pour empêcher une hypoglycémie.

Taux glycémique	Quantité de carbo hydrates (CHO)
50-100 mg/dl	4 CHO
100-150 mg/dl	2,5 CHO
150-200 mg/dl	1 CHO
Supérieur à 200 mg/dl	aucun



LES QUESTIONS SUR L'INSULINE

Qu'est-ce que l'insuline ?

L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas, qui diminue le taux de sucre dans le sang et permet son utilisation par les organes. L'insuline est le traitement de référence du diabète de type 1 et est parfois utilisé dans le diabète de type 2. Les insulines actuellement utilisées sont obtenues par biotechnologie. Les différentes insulines disponibles diffèrent uniquement par leur délai et leur durée d'action. On parle d'insulino-résistance pour signifier l'état pendant lequel certains organes empêchent l'entrée de l'insuline dans la cellule. On parle d'insulino-déficience pour qualifier l'état pendant lequel l'organisme a puisé toutes ses ressources en insuline et ne peut plus en produire.

Le fait d'avoir besoin d'insuline signifie-t-il obligatoirement qu'il s'agit d'un diabète grave ?

Aucun traitement n'est aussi injustement célèbre que l'insuline. Nombreux sont ceux qui l'associent son nom à un diabète de stade avancé, à des effets collatéraux dangereux et à la douleur de la piqûre. Utilisée correctement, l'insuline ne présente aucune contre-indication et l'injection pratiquée est moins douloureuse que la piqûre pour mesurer la glycémie. L'insuline devrait être utilisée au bon moment, avant que n'apparaissent les complications. Avec l'utilisation de la thérapie insulinique moderne, on est bien plus libre qu'auparavant.

L'insuline présente-t-elle des contre-indications ?

Par rapport à certains médicaments, l'insuline présente peu de contre-indications. Il est possible d'utiliser l'insuline sans problème, même en cas d'autres maladies et il n'existe pas d'interactions dangereuses avec les autres traitements. À titre d'exemple, les femmes diabétiques enceintes sont soignées sans aucun problème avec l'insuline.

Est-ce que l'insuline fait grossir ?

Celui ou celle, qui n'a jamais eu de problème de poids, continuera à ne pas en avoir. Seulement en début de thérapie, on pourra constater une légère augmentation de poids, qui se résorbera rapidement avec une bonne activité physique et une alimentation adaptée. Statistiquement parlant, cette légère augmentation de poids peut se comparer à ce que l'on constate comme réaction, en prenant certains comprimés pour le diabète. Ce qui n'est pas méchant !

Qu'est-ce qui influence l'efficacité de l'insuline ?

L'insuline doit être injectée dans la graisse souscutanée. Injectée dans le muscle, elle peut agir trop vite et provoquer une hypoglycémie. Si elle est injectée dans l'abdomen, l'insuline est absorbée de façon très rapide, dans le bras de façon plus lente et dans la cuisse encore plus lente. L'idéal serait de l'injecter dans la cuisse le soir en allant se coucher pour une action lente et dans l'abdomen lorsque l'action doit être rapide. À savoir : l'absorption de l'insuline dans le sang peut être accélérée en cas de grande chaleur.

Comment faire correctement une injection ?

Vérifiez que des bulles ne se sont pas formées dans la dose à injecter. Avant chaque piqûre, faites sortir une ou deux unités d'insuline de l'aiguille et pincez la peau avant de faire la piqûre. Puis comptez jusqu'à 10 de manière à ce que le liquide se répartisse lentement dans les tissus. Légère coloration de la peau ou petit hématome ne sont pas un problème. Attention cependant à ne pas faire de piqûre sur ou à côté d'une cicatrice. Changez aussi régulièrement les zones d'injection.

Quel est le meilleur moyen d'éviter les erreurs dans la thérapie ?

Une thérapie insulinique ne peut pas être faite

sans une certaine éducation. Voici quelles sont les principales thématiques que vous pourrez apprendre dans le cadre d'un cours. Ce cours est fondamental pour pouvoir se responsabiliser et être autonome dans la gestion de la maladie.

L'utilisation correcte du stylo à insuline
L'injection et les zones où injecter
Le juste choix des aliments
Le dosage de l'insuline
Le comportement en cas de maladie, sport et hypoglycémie
Le changement autonome du dosage

Avec la thérapie insulinique conventionnelle, doit-on manger toujours les mêmes choses ?

Non, car cette thérapie prévoit que l'insuline ne soit pas réglée sur le type d'aliment mais sur le contenu en carbo hydrates. Cela signifie que le matin, vous pouvez manger deux petits pains ou un aliment qui contient la même quantité de carbo hydrates que les petits pains. Par exemple, 250 ml de lait et un petit pain ou deux tranches de pain complet ou encore un fruit et un petit pain. Vous devrez apprendre à reconnaître les aliments interchangeables. Il existe des tableaux de conversion, qui indiquent clairement les portions avec les mêmes contenus en carbo hydrates.

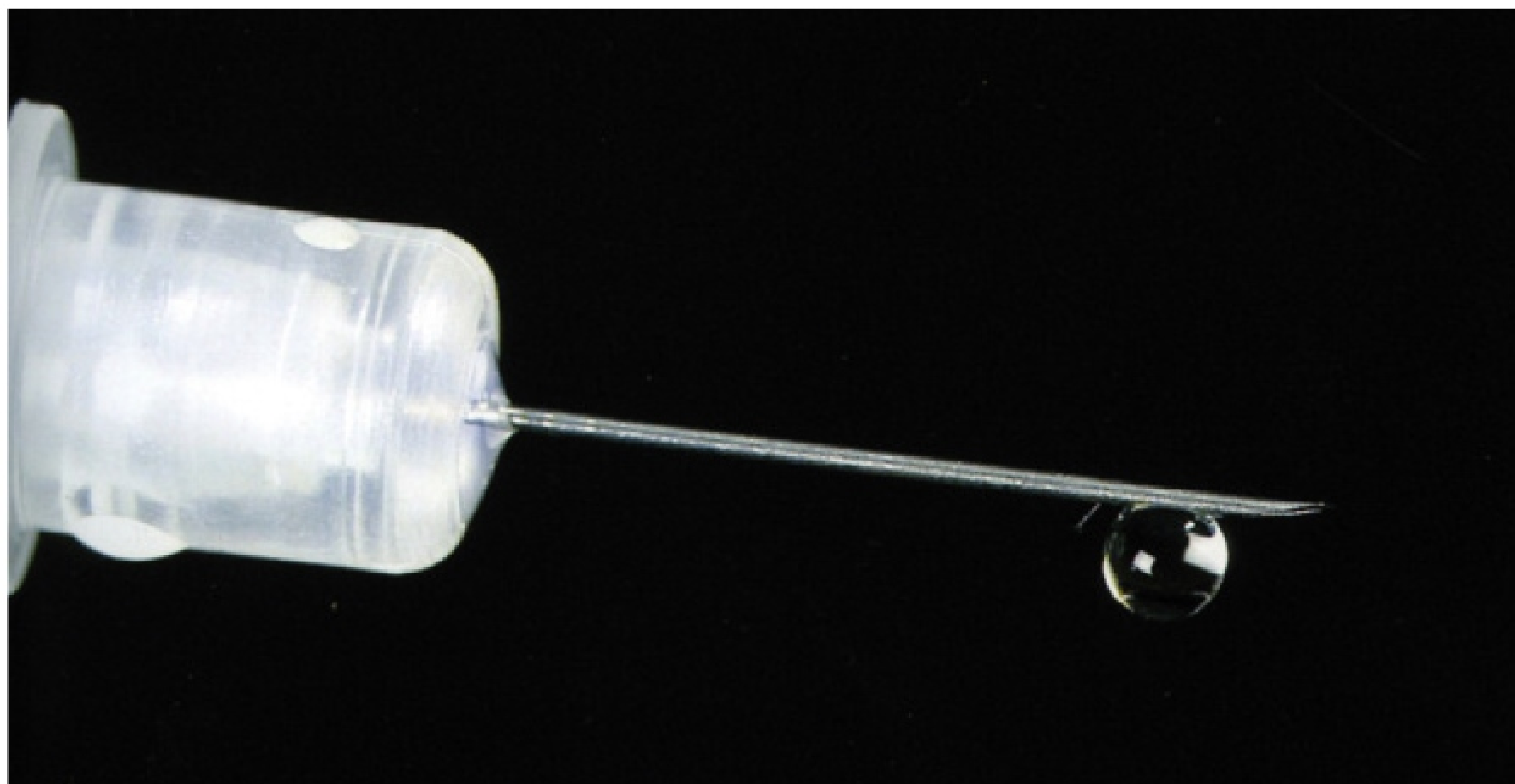
Peut-on retarder, voire supprimer un repas en voyage ou lors d'une maladie ?

Non. La thérapie insulinique conventionnelle représente un système de régulation de la glycémie, basé sur la quantité d'insuline en fonction des carbo hydrates ingérés. Éliminer un repas serait une erreur. S'il arrive que vous ne puissiez pas consommer votre repas comme prévu, mangez au moins des aliments, qui vous permettent d'ingérer la même quantité de carbo hydrates (CHO). Si vous n'avez pas faim, consommez la quantité de CHO sous forme liquide. En cas d'infection ou de fièvre, la glycémie tend à augmenter, même si l'alimentation est réduite. La dose d'insuline injectée se révèle insuffisante à stimuler l'utilisation du glucose par l'organisme. Il conviendra d'injecter la dose habituelle, de mesurer la glycémie avant chaque repas et adapter la dose d'insuline à action rapide avant de manger.

À quoi faut-il faire attention en cas de maladie aigue ou d'importante prise de poids ?

Le stress, une infection avec fièvre, une intervention chirurgicale secouent l'organisme et peuvent faire monter le taux de la glycémie. Demandez alors à votre diabétologue, si vous pouvez augmenter votre dose. Si vous n'arrivez pas à manger ou si vous n'avez pas faim, la dose d'insuline doit aussitôt être diminuée pour conjurer le risque d'hypoglycémie.
Si vos conditions de départ (le poids par exemple), vos habitudes alimentaires et votre activité physique changent, dans certains cas, le dosage des médicaments doit être réadapté.

Les contrôles réguliers du diabétologue servent précisément à vérifier les besoins dans le temps.



AYEZ L'ŒIL SUR LES FACTEURS DE RISQUE

Tous les facteurs de risque ont un point commun : ils ne se voient pas et on les perçoit rarement. Mais le diabétique a un avantage sur certains autres malades : son traitement exige de se soumettre à des contrôles très stricts. Le côté négatif de cet avantage est que les facteurs de risque mal contrôlés peuvent aboutir à des complications graves.

Aujourd'hui, dans les pays occidentaux, ce sont l'infarctus et l'ictus qui sont les causes mortelles principales. Les facteurs de risque sont attribués principalement au style de vie, avec en premier lieu et pour 70 % des causes de mortalité l'excès de tabac et l'excès de graisses dans le sang . Parmi les autres facteurs de risque, on peut citer l'obésité, le diabète, la vie sédentaire, l'hypertension et le stress.

COMBATTRE L'HYPERTENSION

Dans notre système circulatoire, la tension sanguine pour l'approvisionnement de tous les organes est variable. Le corps adapte en effet la tension en fonction de l'activité. Durant le sommeil, la tension est au minimum mais si au repos, la tension est régulièrement aux alentours de 14/9, on peut parler d'hypertension. Chez cette même personne, la tension peut monter en cas d'activité physique à 22/11. Pour ce qui est des diabétiques, la tension au repos ne devrait pas excéder 13/7 et 12,5/7,5 en cas de complications cardiovasculaires. Le risque de développer une hypertension, chez les diabétiques, est beaucoup plus élevé, comparé à la population normale. Qu'est-ce qui provoque l'hypertension ? Les facteurs héréditaires et les facteurs de risque peuvent provoquer une augmentation de la tension : cigarette, obésité, vie sédentaire, consommation d'alcool élevée, stress à répétition, consommation importante en sel. La présence prolongée de ces facteurs oblige le cœur à un travail plus intense et conduit les artères plus petites à un rétrécissement. Même si l'hypertension ne provoque pas de dégâts, tout en étant une maladie dangereuse, elle fait progresser lentement l'artériosclérose (le vieillissement des artères). Le cholestérol et les autres composantes du sang peuvent s'accumuler sur les parois des artères, en faisant se durcir les veines et en les rétrécissant. Problèmes de circulation, insuffisance rénale, infarctus et ictus peuvent en être la conséquence même après de longues années. Comme le diabète, l'hypertension est une maladie chronique au travers de laquelle se développent des pathologies au fil des années. Les effets de l'hypertension sont amplifiés si l'on fume, si l'on a des taux élevés de graisses dans le sang ou si l'on a du diabète. En d'autres mots, pour un diabétique, avoir une tension artérielle normale et stable est encore plus importante. Il est fondamental que le diabétique descende à un taux inférieur à 13/8. Pour réduire de façon significative et efficace la tension, il faut réduire la consommation de sel, s'abstenir de fumer et de boire de l'alcool et réduire au maximum tous les facteurs de risque énoncés

plus haut. Nombreux sont ceux qui se demandent si les médicaments ne sont pas plus dangereux que l'hypertension elle-même… Bien évidemment non ! Les médicaments, prévus pour soigner l'hypertension, ont été testés sur une longue période et ils sont d'utilité reconnue. Si l'hypertension est chronique, il conviendra de prendre le traitement quotidiennement, de préférence à la même heure et ce serait une grave erreur de ne les prendre que lorsque la tension est haute et d'interrompre le traitement lorsque les valeurs sont normales. Dans tous les cas, la quantité à ingérer devra être contrôlée régulièrement.

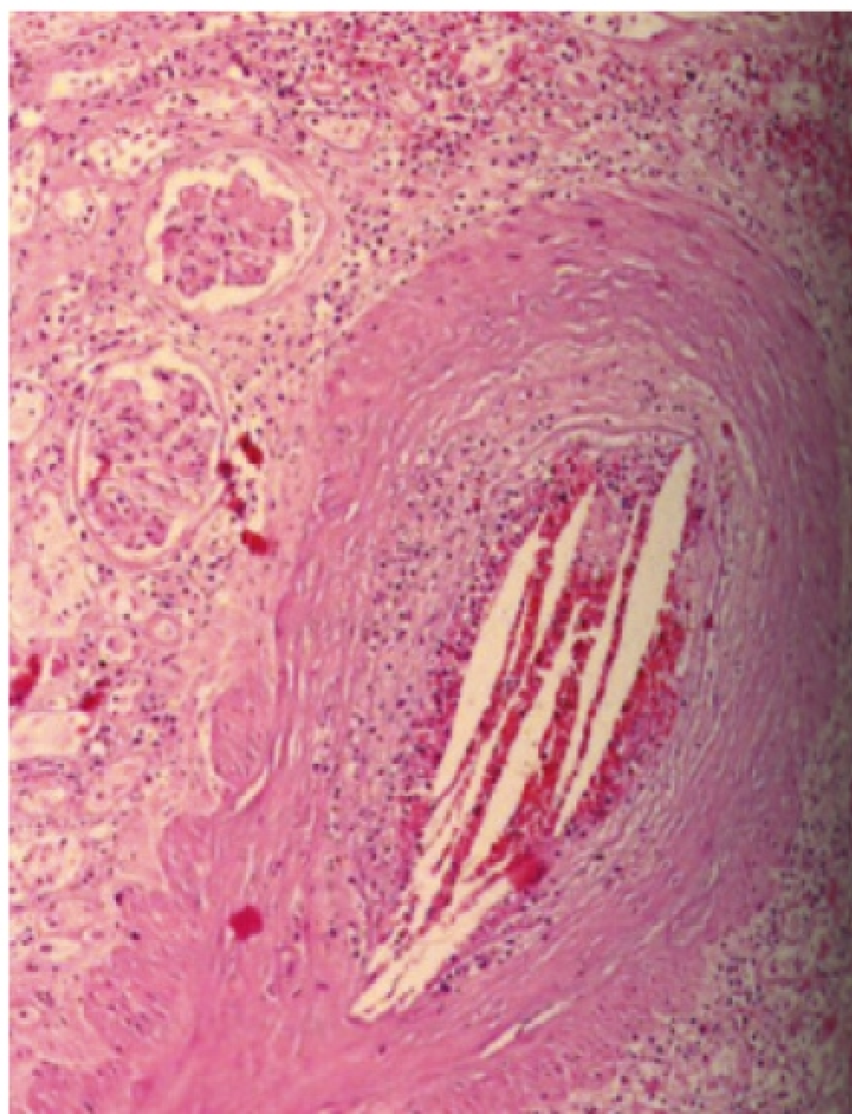
Comment mesurer correctement la tension ?

° Le bras, sur lequel on va mesurer la tension, ne doit pas être embarrassé par un vêtement.
° Le manchon pour la tension devrait se trouver à hauteur du cœur.
° Entre deux mesures, laissez passer une ou deux minutes.
° Mesurez la tension, après avoir été assis au repos pendant 5 minutes. Ne parlez pas durant la prise de tension et si vous vous sentez agité, renvoyez-la à plus tard.



RÉDUIRE LE TAUX DE GRAISSES DANS LE SANG

Les valeurs élevées des graisses dans le sang peuvent à la longue provoquer un épaississement et un durcissement des vaisseaux.



Ajoutée à des dépôts sur les artères du cœur ou sur les carotides avec occlusion, cette pathologie peut générer un infarctus ou un ictus. Les valeurs élevées des graisses dans le sang augmentent le risque d'infarctus, et cela, bien avant de ce qui pourrait se produire avec des valeurs normales. Le risque, pour les diabétiques de type 2 d'avoir un taux élevé de graisses dans le sang, est supérieur aux sujets sains, parce qu'habituellement, ils ont aussi des problèmes d'obésité. Il faut savoir que les vaisseaux sanguins se rétrécissent d'année en année et que les problèmes graves n'apparaissent que lorsqu'il est déjà trop tard. Les personnes atteintes de diabète ont particulièrement des risques d'artériosclérose, mais ce n'est pas uniquement le diabète, qui augmente la dangerosité du taux élevé des graisses dans le sang, mais aussi l'hypertension et la consommation de tabac. D'où la nécessité de faire très régulièrement des contrôles sanguins. Un diabète mal contrôlé et une forte surcharge pondérale, comme une ingestion exagérée de graisses par l'alimentation, sont habituellement accompagnés d'un taux excessif de graisses dans le sang. Il n'est pas nécessaire d'ingérer des médicaments pour réguler le taux de cholestérol. Il sera suffisant de pratiquer une activité sportive et de surveiller son poids. Si le taux de graisses dans le sang est dans la norme, un examen sanguin par an sera suffisant, mais en début de thérapie ou lors d'un changement d'alimentation, un examen tous les trimestres pourra être instructif.

RÉDUIRE LE TAUX D'ACIDE URIQUE

L'acide urique est un acide provenant de la destruction des acides nucléiques contenus dans l'organisme. Il provient également de la digestion de certains aliments riches en acides nucléiques (foie, rognons, ris de veau, volaille, certains poissons). Les acides nucléiques contiennent des bases puriques, constituées de substances, appelées purines. Les purines sont soit d'origine alimentaire, soit synthétisées par l'organisme. Leur dégradation aboutit à l'acide urique, dont une trop grande quantité dans le sang (l'hyperuricémie) provoque la goutte. Normalement, l'acide urique doit être filtré par les reins et éliminé via les urines. Mais lorsque la fonction rénale est insuffisante, le taux d'acide urique augmente dans le sang. Il est donc utile de doser la créatinine.

COMMENT CONTRÔLER UN TAUX ÉLEVÉ D'ACIDE URIQUE ?

Il faudra organiser votre alimentation de la manière suivante :

° **Consommer peu** de viande et de charcuterie.

° **Renoncer** dans la mesure du possible aux boissons alcoolisées, qui font obstacle à l'élimination des acides uriques au travers des reins. Les repas lourds et abondants, accompagnés de boissons alcoolisées peuvent provoquer des inflammations articulaires aigues très douloureuses.

° **Essayer de maintenir** un poids de forme.

° **L'absorption de 2** litres d'eau par jour favorisera l'élimination des acides uriques. Éviter les boissons trop caloriques.

° **En cas de repas** hors de chez soi, il est toujours possible de faire une exception, mais cela doit vraiment rester une exception.

ARRÊTER DE FUMER

Vous savez que fumer fait du mal, mais cela vous plaît et vous ne savez pas comment faire pour vous arrêter. Il faut savoir que la nicotine est une substance qui provoque une dépendance, ce qui veut dire qu'il est particulièrement difficile d'arrêter. C'est d'abord

Faire baisser l'hypertension de façon naturelle

° Réduction du poids : elle fait non seulement baisser la tension, mais aussi la glycémie et les triglycérides. Conseils simples : consommez 5 fois par jour des fruits et légumes, des produits à base da farine complète et 2 fois par semaine du poisson à la place de la viande, et surtout moins d'aliments gras.

° Réduction du sel : une alimentation pauvre en sel est une affaire d'habitude. Au bout de quelques semaines, vous serez habitué. Assaisonnez plutôt avec des herbes aromatiques ou des épices et ne mettez pas de sel sur la table. Les besoins journaliers en sel sont de 2 à 3 g, mais il faut savoir que certains aliments et surtout les produits « tout prêts » en contiennent 3 g pour 100 g, ce qui est énorme !

° Sport : profitez de la moindre occasion pour bouger, car le mouvement aide à réduire la tension. Souvenez-vous que pour faire baisser l'hypertension, les activités légères, mais régulières sont plus favorables que les efforts intenses une fois par semaine.

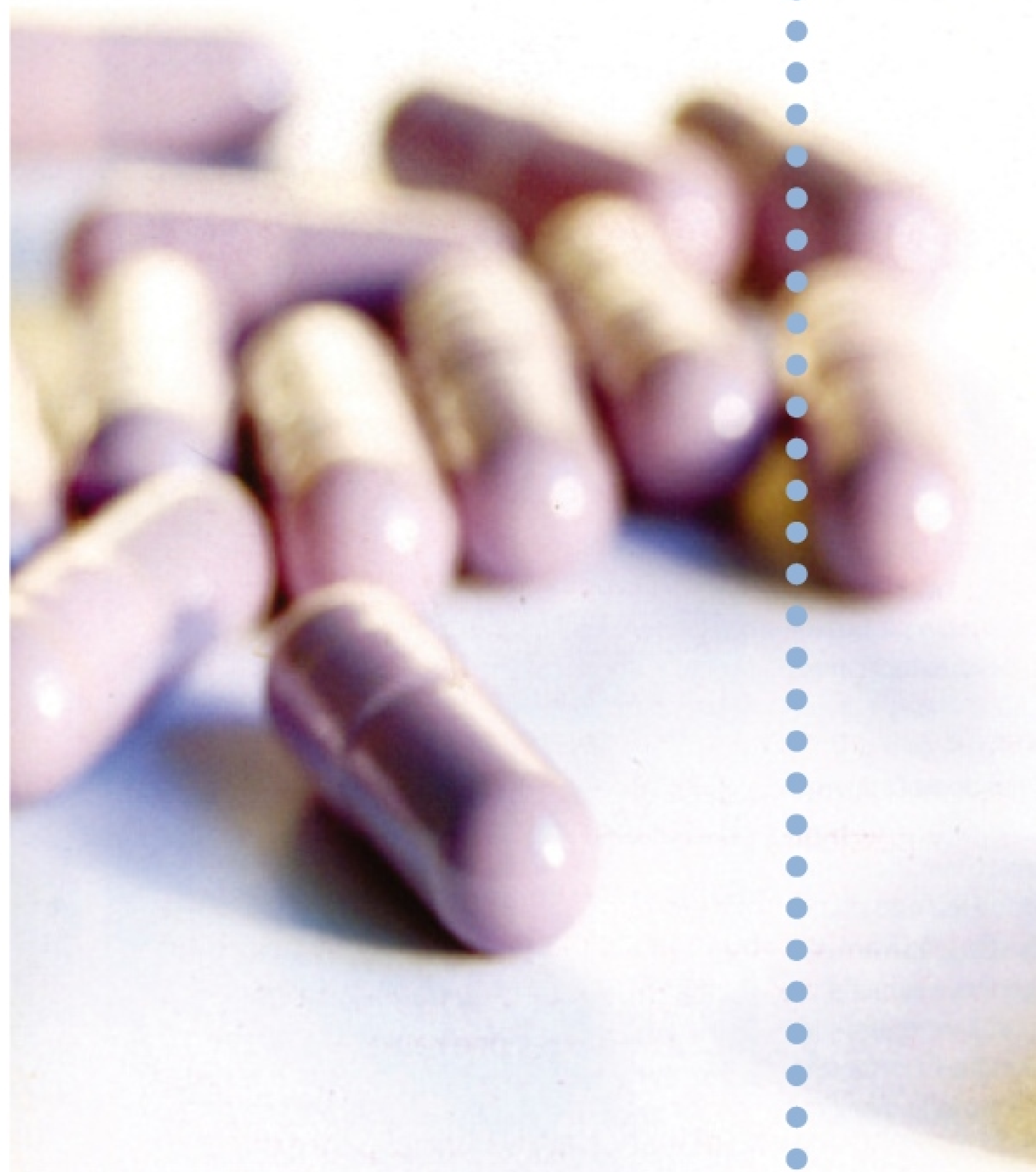
° Arrêt de la cigarette : les cigarettes contribuent au durcissement des artères. Si vous ne réussissez pas à arrêter seul, faites-vous conseiller par votre médecin pour suivre un programme spécifique.

° Abstinence de l'alcool : en principe, l'alcool ne devrait être consommé que lors d'occasions exceptionnelles.

° Élimination des facteurs de stress : tensions au travail, en famille, ambiance bruyante, ne font qu'augmenter la tension des hypertendus. La méditation et le training autogène sont des techniques, qui aident à se relaxer. Essayez de libérer votre esprit lorsque arrive la fin de la semaine et gardez du temps pour vous-même.

et avant tout une question de volonté. Souvent les grands fumeurs se demandent : pourquoi arrêter puisqu'il y a au monde tant de personnes qui ont atteint un âge très avancé malgré leur consommation de tabac ? En réalité, ces personnes ont été très chanceuses. La capacité de résistance face aux influences négatives est inscrite dans les gènes et dépend de la présence ou non d'autres influences. Deux influences négatives, comme par exemple fumer et mal contrôlé-er son diabète, redoublent le risque d'artériosclérose. Si l'on ajoute une tension haute et un taux élevé de graisses dans le sang, les risques se multiplient ultérieurement. Dans ce cas, avoir confiance dans ses gènes n'est pas suffisant : ce serait comme jouer à la roulette russe ! Il faut considérer aussi que la consommation de tabac augmente de façon drastique le risque de cancer, d'insuffisance respiratoire, de dépression, de stérilité, de problèmes rénaux, ralentit la guérison des plaies, précipite le vieillissement de la peau et celui du cerveau. Faites le bilan et évaluez si votre plaisir de fumer vaut vraiment la peine de prendre tous ces risques. Mais peut-être avez-vous déjà essayé d'arrêter sans résultat ? C'est vrai que le pourcentage de rechute est assez élevé, surtout si vous êtes entouré de fumeurs.

Dites-vous bien que l'abstinence en nicotine doit être programmée avec soin. Parlez de vos intentions à votre médecin et décidez avec lui quel sera le meilleur moment et s'il est nécessaire de vous aider de médicaments, de patch ou de chewing-gum à la nicotine. Votre médecin saura aussi vous conseiller sur le type d'alimentation à suivre, pour éviter



une éventuelle augmentation de poids. L'utilisation de préparations à base de nicotine, associée à une thérapie de groupe, augmentent les possibilités d'arrêter de fumer.

EN CAS D'HYPERURICÉMIE

° **Préférez les aliments pauvres** en purines (molécules métabolisées en acides uriques) comme les laitages écrémés, les fruits et légumes frais, les pommes de terre et le pain.

° **Réduisez ou éliminez** totalement votre consommation de viande et de charcuterie. Évitez les gâteaux, les fruits secs et tous les produits en conserve avec un fort contenu en graisses.





QUELLES PEUVENT ÊTRE LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE ?

Si autrefois on croyait que la présence de diabète menait inévitablement à des complications majeures, on sait aujourd'hui qu'avec un contrôle permanent de la maladie, on peut les éviter. Si dans certains cas, ces complications sont déjà présentes, il est possible de les affronter de façon efficace et même de bloquer leur évolution.

On suppose qu'environ la moitié des maladies chroniques sont programmées génétiquement. Cela ne signifie pas cependant que l'on héritera systématiquement de toutes les maladies de ses parents. D'où l'importance d'effectuer régulièrement des contrôles et de respecter une bonne régulation de la glycémie.

LES COMPLICATIONS RÉNALES

Dans le cas d'une sensibilité particulière de l'organisme, une hyperglycémie peut endommager les structures filtrantes des reins, à cause des dépôts de sucres/protéines. Ce type de complication concerne essentiellement les diabétiques avec une glycémie mal contrôlée depuis longtemps. On appelle cette complication une néphropathie. Hormis la fonction d'élimination des liquides en excès, les reins ont un rôle décisif dans la régulation de la pression sanguine, l'élimination des toxines et des déchets, le maintien en bon état des os comme la formation du sang. Si les reins ne travaillent pas correctement, la pression sanguine monte, les os deviennent plus fragiles, on constate une accumulation de liquides au niveau des jambes et l'on peut noter des périodes de fatigue, dues aux déchets métaboliques non éliminés. Pour protéger les reins, il convient de mener une vie saine, de pratiquer une activité sportive, de se maintenir à un poids normal et de s'abstenir de fumer pour éviter les ultérieurs facteurs de risque. Les diabétiques doivent avoir une tension artérielle normale à tendance basse. En l'absence de dommages rénaux, les valeurs devraient tourner autour de 13/8, mais en présence de problèmes aux ou aux yeux, le taux idéal doit se trouver sous les 12,5/7,5. En cas de nécessité, la tension artérielle doit être abaissée avec l'apport de médicaments adaptés. Et il ne faut pas oublier que pour développer leur activité de filtrage, les reins ont besoin de beaucoup d'eau (au moins 2 litres par jour). Comment savoir si l'on a des problèmes aux reins direz-vous ? D'abord, les examens d'urine courants ne sont pas en mesure de mettre en évidence de telles complications. Il faut effectuer des examens spécifiques dans lesquels on dose la perte en protéines. Ces examens se font tous les ans ou tous les 15 mois et mettent ou non en évidence la néphropathie. Une fois diagnostiqué cette néphropathie, il sera utile d'ingérer un médicament pour l'hypertension, qui pourra faire reculer ou au moins ralentir les complications rénales. Soigner l'hypertension est fondamental pour protéger ses reins. N'oubliez pas non plus que fumer est un poison pour les reins et qu'il est important de soigner d'éventuelles infections de la vessie et de l'urètre. Une consultation chez un néphrologue vous sera d'une grande aide, car il vous indiquera les mesures les plus adéquates pour protéger vos reins.

Alimentation hypo protéique en cas de dysfonction rénale
En cas de néphropathie, la quantité conseillée est de 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel.Un homme de 70 kg ne devrait pas consommer plus de 70 g de protéines par jour. La viande et la charcuterie contiennent environ 20 % du poids sous forme de protéines.

LES COMPLICATIONS OCULAIRES

Un taux élevé de glycémie et persistant sur la durée peut endommager les petites veines des yeux. On appelle cette complication « rétinopathie » ou maladie de la rétine. Elle peut amener rapidement à une hémorragie, une perméabilité des veines de la rétine, comme à une dilatation des vaisseaux capillaires. Tous ces symptômes peuvent régresser à condition de bien contrôler le taux de glycémie.À des stades plus avancés, on pourra vérifier des petites hémorragies et des dépôts sanguins. En cas de complications graves, il se forme de nouvelles veinules qui peuvent sanguinolent à l'intérieur de l'œil et par conséquent, avoir des répercussions sur la vue. Faut-il pour autant avoir peur de la cécité ? S'il est vrai que le diabète représente une cause importante de cécité dans les statistiques, on se rend compte de l'absence des mesures préventives dans le passé, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui. Comme pour la néphropathie, chaque personne réagit de façon différente devant un taux élevé de sa glycémie. Les organes sont sensibles de manière différente, mais les yeux et les reins réagissent souvent de la même façon. On conseille généralement aux diabétiques d'effectuer chaque année des examens spécifiques de la rétine et en cas de symptômes, de répéter ces examens au bout de 4 mois. L'examen consiste à dilater la pupille avec des gouttes, pour que l'oculiste puisse examiner correctement les régions de la rétine.

Les différents stades de la maladie

La rétinopathie non proliférante : Détérioration de la vue non détectable.

La rétinopathie proliférante : Pour remplacer les vaisseaux abîmés, la rétine en fabrique de nouveaux, qui sont néanmoins plus fragiles et peuvent saigner dans une partie de l'oeil appelée le vitrée. Dans ce cas, la vue est gravement détériorée.

S'il y a apparition de tissu cicatriciel en réponse aux saignements, la rétine peut se détacher et c'est la cécité. Le plus souvent, les symptômes n'apparaissent que tardivement, à un stade avancé de la maladie. Au bout d'un certain temps, la vue se trouble ou disparaît. C'est pourquoi les diabétiques doivent régulièrement subir un examen de l'oeil.

L'oedème maculaire : Région centrale de la rétine, la macula permet de distinguer les détails. En cas de dommages des vaisseaux, du liquide peut s'accumuler dans cette région et la rendre inopérante. Parfois l'oedème se forme sans perte de vue, mais le plus souvent la personne souffre de troubles de la vue, de déformations ou de baisse de la vision nocturne. La maculopathie peut entraîner la cécité.

La cataracte : La cataracte est une opacité du cristallin, qui perturbe la vue et peut entraîner la cécité. Affectant généralement les personnes de plus de 50 ans, cette maladie peut apparaître plus tôt et progresser plus rapidement chez les diabétiques.



LES COMPLICATIONS TARDIVES AUX PIEDS

Une hyperglycémie pourra avec le temps avoir une influence sur les nerfs. Les nerfs donnent l'impulsion pour tous les mouvements musculaires. Le cœur reçoit l'impulsion des battements au travers des fibres nerveuses. Également la sensibilité de la peau, les morsures, les piqûres, la sensation de chaud et froid sont transmises au travers des nerfs. Les nerfs transmettent continuellement les positions des articulations et des muscles au cerveau. Ainsi, même les yeux fermés



vous connaissez votre position. En cas de neuropathie, les pieds sont importants, car les nerfs qui vont vers les pieds sont les fibres nerveuses les plus longues. Et c'est là que se manifestent les premiers dommages. Par ailleurs, les pieds nous garantissent la mobilité et l'équilibre jusqu'à un âge avancé. Cependant, les autres effets de la neuropathie ne sont pas moins importants : problèmes sexuels, incertitude dans la marche, de même que neuropathie des zones gastro-intestinales avec des diarrhées et des nausées, pour ne citer que quelques exemples. Même les mains peuvent aussi perdre leur sensibilité. À quoi reconnaître les symptômes de la neuropathie ? L'absence de sensibilité, les fourmis, les douleurs en particulier durant la nuit ou au repos, comme les sensations désagréables même en cas d'effleurement sont souvent les premiers symptômes du problème. Si

LE PIED DIABÉTIQUE

Si la neuropathie a fortement limité la fonctionnalité du pied, on parle de « pied diabétique ». La sensibilité à la pression, à la douleur ou à la température, est réduite ou inexistante. Le tout associé à une transpiration réduite, une variation dans l'approvisionnement de substances nutritives dans les os et un changement dans la forme des pieds préfigure à une infection ou à un ulcère. Pour garder ses fonctions, un pied diabétique a besoin de soin et d'une attention toute particulière. Si, durant une période de 4 semaines au maximum, votre médecin n'a pas réussi à obtenir une amélioration, adressez-vous à une structure spécialisée, qui a un service ambulatoire pour le pied diabétique. Souvent, un second avis est suffisant pour améliorer la situation. Dans le cas d'une éventuelle amputation, demandez toujours un second avis, car on n'est pas toujours face à des structures, qui cherchent à conserver les membres.

vous avez des doutes, consultez un neurologue qui vous aidera dans le diagnostic. Mais vous pouvez également vous rendre dans votre centre spécialisé dans le diabète, car tous ont un département réservé aux soins des pieds.

Prévenir la neuropathie des pieds

° **Lavez-vous les pieds** au moins une fois par jour avec du savon liquide au PH neutre. Essuyez-les soigneusement, de manière à ne pas conserver de l'humidité entre les doigts.

° **Quotidiennement,** faites un massage avec une crème hydratante, surtout si vous avez la peau sèche.

° **Si la peau de vos pieds** présente des callosités, utilisez une pierre ponce avant que ne se forment des fissures enflammées. Il vaudra mieux raccourcir vos ongles à la lime, de façon à éviter les blessures en cas de pieds à problèmes.

° **Surveillez l'état de vos pieds** chaque jour et notez la moindre blessure ou la moindre présence de sang, qui pourrait être un signal d'alarme.

° **Attention aux chaussures** étroites qui serrent les pieds et favorisent les points de pression et les durcissements.

° **Pensez à choisir vos chaussures** neuves plutôt

l'après-midi, lorsque vos pieds sont plus gonflés que le matin. Si vous avez une prédisposition aux callosités, achetez des chaussures avec des semelles spéciales. Contrairement aux idées reçues, on en trouve de très belles et c'est vraiment la clé du confort.

° **Évitez** de marcher pieds nus dans vos chaussures, lorsque vous êtes à l'extérieur et à la maison, portez des pantoufles. Il est toujours préférable d'éviter de marcher pieds nus dans des endroits humides, qui sont fréquentés par beaucoup de monde, car vous pourriez contracter une mycose.

DIABÈTE ET VIE SEXUELLE

Les statistiques ont montré que les hommes pouvaient souffrir à tout âge de désordres sexuels et qu'avec les années qui passent, les problèmes d'impuissance augmentaient. Les pathologies pouvant mener à ces désordres sont diverses : diabète, hypertension, artériosclérose. Certains traitements peuvent également influencer de manière négative les capacités sexuelles (cortisone, médicaments pour la tension, anti-douleurs). Naturellement, il existe des hommes qui, jusqu'à un âge avancé, ressentent une forte libido et qui disposent d'une capacité sexuelle suffisante. Il est donc important que le médecin fasse bien la distinction entre une dysfonction érectile psychique et une dysfonction organique. Habituellement, plus un homme est jeune, plus grande est la probabilité que ce soit une cause psychique, qui déclenche le désordre sexuel. Le stress est un facteur connu de désordre pour une activité sexuelle normale, de même que le resserrement des artères dans le cas de l'artériosclérose et les problèmes en neuropathie diabétique. Dans tous les cas, il est essentiel de parler de ces préoccupations avec son partenaire et avec son médecin, pour essayer de les affronter et de les résoudre. Évitez les pressions psychologiques, qui tuent le désir et qui pourraient favoriser du désordre au niveau de l'érection.



LES DOULEURS NEUROPATHIQUES

Lorsque la glycémie reste élevée pendant de longues années, le sucre dans le sang peut endommager les petites fibres nerveuses, en particulier celles des pieds qui transmettent les sensations de chaud et de froid, ainsi que les douleurs. Ces nerfs endommagés transmettent des sensations exagérées, qui ne correspondent pas à la réalité. Naturellement, le contrôle optimal de la glycémie est la meilleure proposition pour éviter de semblables ennuis. Si les liaisons nerveuses devaient toutefois transmettre de fausses informations au cerveau, on pourrait intervenir sur la transmission du stimulus au moyen de médicaments.

L'érection

L'érection est l'aboutissement de phénomènes complexes, qui impliquent le système nerveux central et les vaisseaux sanguins. Lorsqu'il y a un désir ou une stimulation sexuelle, ils entraînent, essentiellement par voie nerveuse, des réactions locales au niveau du pénis qui conduisent à son érection. Le pénis comprend deux corps caverneux, faits d'un tissu qui ressemble à une éponge et dont les multiples cavités peuvent se remplir de sang. En l'absence de stimulation sexuelle, les muscles qui enserrent les espaces sanguins des corps caverneux limitent l'accès du sang, le pénis est flasque. En cas de stimulation sexuelle, ces muscles se relâchent et le sang pénètre alors massivement, le pénis augmente de volume et devient rigide. De nouvelles réactions locales permettront ensuite au sang de quitter le pénis, qui retrouvera son état initial.

Une atteinte des nerfs, des vaisseaux, ou encore de la structure du pénis, mais aussi une absence de désir peuvent donc perturber le phénomène de l'érection.

GROSSESSE ET DIABÈTE : PAS D'INCOMPATIBILITÉ MAJEURE !



Grossesse et diabète ne sont pas incompatibles. Dans le cas d'un diabète pré gestationnel, il est important de planifier avec soin l'arrivée de l'enfant et dans le cas d'un diabète gestationnel, d'établir le diagnostic au fur et à mesure.

La grossesse entraîne des bouleversements généraux, hormonaux en particulier, dans l'organisme de la femme. Ainsi, la tolérance au sucre est modifiée et quelques femmes présentent une glycémie (taux de sucre dans le sang) à la limite de la normale. Si la glycémie dépasse le seuil normal, un diabète peut apparaître. Après la grossesse, le taux de sucre peut redevenir normal. Dans certains cas cependant, le diabète persistera.

Une surveillance accrue

Planifier une grossesse est fondamental pour la santé d'une maman diabétique et pour son enfant. Cela va permettre de réduire sensiblement les complications et les risques d'avortement précoce. À toutes les femmes en âge de procréer, il est donc conseillé de programmer leur grossesse et de ne la démarrer que si leur métabolisme le permet. Il sera utile d'en parler avec le médecin, car l'idéal pour une future maman serait d'avoir 6 mois devant elle pour stabiliser correctement son diabète et décider des étapes à suivre. Durant la grossesse, les besoins en insuline subissent des fluctuations importantes. Durant les trois premiers mois, les besoins en insuline se réduisent de 10 à 20 %, mais par la suite, ceux-ci augmentent jusqu'à la 36e semaine de gestation, puis ils se réduisent de façon drastique avec l'accouchement. La future maman doit donc être en mesure de gérer les différents appareils de mesure de sa glycémie et d'adapter en conséquence la thérapie insulinique. Les contrôles sont effectués avant et après les repas et également la nuit. Le diabète peut conditionner l'aboutissement de la grossesse et influer sur la santé du bébé. En même temps, la grossesse peut influer sur l'évolution du diabète de la maman, surtout en ce qui concerne les complications (rétinopathie et néphropathie) et sur la santé de la maman en général, avec une augmentation du risque d'hypertension gestationnelle. Mais de nombreuses études ont démontré qu'un bon contrôle du métabolisme, avant la conception et durant toute la grossesse, réduisait de façon significative les complications pour la maman et son bébé. Les médecins sont d'accord pour affirmer que les objectifs à atteindre en terme de glycémie pour une femme enceinte sont les suivants :

° À jeun, la glycémie doit être inférieure à 0,95 g/l.

° Une heure après le repas, elle doit être inférieure à 1,40 g/l
° Deux heures après le repas, elle doit être inférieure à 1,20 g/l
Pour atteindre ces objectifs, il est impératif de se concentrer sur 3 points : le régime alimentaire, l'activité physique et la thérapie insulinique intensive.

Le diabète gestationnel

Il s'agit d'une forme de diabète qui apparaît durant la grossesse et qui disparaît après l'accouchement. Il est diagnostiqué généralement quand, pour la première fois de sa vie, la femme enceinte présente une intolérance au glucose. Le diabète gestationnel apparaît le plus souvent à la fin du second trimestre, sans que se manifestent des signes cliniques apparents. Il est important cependant qu'il soit diagnostiqué, pour éviter des problèmes à la maman et au fœtus. Mais qu'est-ce qui provoque ce diabète gestationnel ? Une des causes principales est la production par le placenta d'une hormone qui contrecarre l'action de l'insuline. Le diabète gestationnel se manifeste assez rarement et il est habituellement lié au poids, qui fatigue le pancréas. Dans certains cas, le diabète gestationnel peut se manifester durant la grossesse chez des femmes, qui n'ont jamais montré des signes de glycémie haute. C'est-à-dire qu'il se manifeste, car les changements hormonaux soumettent l'organisme de la maman à un fort stress et dans certains cas, le pancréas n'est pas en mesure de produire une quantité suffisante d'insuline. Mais, si ce diabète disparaît à la naissance du bébé, 30 à 40 % des femmes développent un diabète de type 2 dans les 5 à 10 années suivantes.

Les risques de malformations

Dans le cas d'une femme diabétique, on a pu démontrer que grâce à la médecine moderne, une grossesse pouvait se dérouler normalement sans ou avec le minimum de complications. Seule une régulation glycémique particulièrement compliquée pourrait mener à un avortement ou carrément à l'abandon de l'idée de grossesse. En présence de taux très élevés, il y aurait effectivement un danger au niveau de la croissance du bébé. Les femmes diabétiques avec une glycémie mal contrôlée accouchent souvent de gros bébés (plus de 4 kg à la naissance). La glycémie de la maman passe au bébé au travers du placenta et du cordon ombilical. Le petit corps cherche ensuite à réduire la glycémie avec une grande quantité d'insuline. Dans le même temps, le bébé produit plus d'urine, chose qui fait augmenter la quantité de liquide amniotique. Entre la macrosomie (dimensions et poids importants du bébé) et un excès de liquide amniotique, on peut être amené à pratiquer un avortement. En contrôlant correctement la glycémie, on peut réduire les possibilités de malformations (de 4 fois) et les complications (qui sont 20 fois plus probables que chez la femme non diabétique).

Les femmes à risques

Plusieurs facteurs sont à l'origine du diabète gestationnel : d'abord l'origine ethnique de la future mère et de la quantité de nourriture qu'elle consomme. Par exemple, les Indiennes d'Asie, les Américaines d'origine africaine ou les Maories de Nouvelle-Zélande sont statistiquement plus à risque que les femmes blanches européennes ou américaines. Les femmes très obèses, âgées de plus de 30 ans ou qui ont des antécédents familiaux de diabète sont également prédisposées au diabète gestationnel. Naturellement, une femme qui a déjà développé un diabète lors d'une grossesse précédente risque de connaître la même situation lors d'une grossesse subséquente. La femme, qui est déjà diabétique et qui souhaite devenir enceinte, doit rencontrer son médecin avant la conception, pour réunir les conditions idéales à une grossesse normale.

LES 10 MEILLEURES TECHNIQUES POUR VAINCRE L'ANGOISSE DE LA MALADIE

En développant un autocontrôle sur votre sensibilité et en surveillant vos angoisses, vous serez plus à même de décider de votre rythme de vie. Et vous verrez que votre glycémie sera plus facile à contrôler.

Devant un phénomène que nous percevons comme menaçant, notre corps a tendance à se défendre en activant le système nerveux sympathique. Nos pupilles se dilatent, notre rythme cardiaque augmente, nos glandes sudoripares sont stimulées… Mais notre système nerveux sympathique peut aussi s'activer, lorsque le danger n'existe pas réellement, mais seulement de manière subjective, dans notre tête. Il s'agit d'une angoisse pathologique, qui peut être préjudiciable pour notre qualité de vie. Dans cet état, la personne vit une situation non dangereuse, comme potentiellement destructrice de son intégrité physique et psychologique. Elle entre dans une spirale d'angoisse, qui croît de façon exponentielle, jusqu'à atteindre un sentiment de panique. Connaître, comprendre et accepter les émotions et les pensées négatives est le bon moyen pour les intérioriser.

1 – CONTRÔLER VOTRE RESPIRATION

Vous connaissez les raisons qui provoquent votre angoisse ? Faites-en la liste de manière à bien vous en souvenir et lorsque s'en présente une, faites ce qui suit.

° Inspirez profondément en comptant jusqu'à cinq et poussez l'air vers l'abdomen.
° Retenez votre souffle en comptant jusqu'à cinq.
° Expirez lentement en comptant jusqu'à huit.
° Répétez l'opération encore une fois.

Pour savoir si vous respirez correctement, mettez une main à hauteur de la poitrine et l'autre sur l'abdomen. Vous respirez bien si l'abdomen bouge. Cette technique est très utile pour contrôler les réactions physiologiques avant, pendant et après avoir vécu une situation angoissante.

2 – RELAXEZ VOTRE CORPS

Le relâchement musculaire est très efficace, s'il est pratiqué de façon régulière. Il suffit de 10 minutes par jour pour voir aussitôt des résultats.

° Asseyez-vous dans une position confortable et fermez les yeux.
° Concentrez-vous sur chaque partie du corps, de la pointe des pieds jusqu'à la tête et essayez de vous relaxer.
° Une fois tous les muscles relâchés, imaginez que vous êtes dans un lieu dans lequel vous vous sentez protégé et en paix.

Avec le temps, vous apprendrez à relaxer tout votre corps en quelques secondes.

3 – PENSEZ DE FAÇON POSITIVE

Cette technique devra être exploitée avant de vous soumettre à des situations potentiellement angoissantes. Réfléchissez à la situation, qui vous angoisse particulièrement. Puis, à la maison ou dans un lieu où vous vous sentez à l'aise, imaginez que vous vivez l'une de ces situations angoissantes et que vous êtes tranquille. Répétez cette technique jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus aucune nervosité.



4 – JOUEZ AU NARRATEUR

Cette technique développe la capacité que nous avons à supporter tout ce qui nous met en retrait.

° Quand vous vous sentez angoissé, essayez de vous mettre dans le rôle du narrateur, comme si vous racontiez un film à quelqu'un.

° Déterminez les sensations que vous éprouvez, mais sans les juger.

° Si la situation vous le permet, racontez à quelqu'un ce que vous ressentez, sans vous inquiéter et en en faisant une description détaillée.

5 – CHERCHEZ-VOUS DES MODÈLES

Vous vous sentez vulnérable, parce que vous n'êtes pas parvenu à affronter votre angoisse ? Cette technique vous aidera à chercher un point de référence.

° Pensez à quelqu'un que vous admirez pour son côté sécurisant.

° Déterminez les comportements que vous souhaitez changer et imaginez ce que ferait cette personne en telle circonstance. Imitez son comportement. Le but de cette technique n'est pas de vous faire devenir celui ou celle que vous n'êtes pas, mais d'être en mesure de mieux affronter des situations difficiles. Une fois atteint votre but, à vous de créer votre style personnel.

6 – POURSUIVEZ UN OBJECTIF

Cette technique consiste à transformer le surpassement de situations angoissantes en un objectif personnel. Comme quelqu'un qui s'entraîne pour un marathon.

° Acceptez de vous entraîner pour pouvoir améliorer vos résultats.

° Expérimentez ce comportement d'abord devant une glace, puis devant quelqu'un.

° Chaque fois que vous vous exposez à une situation ou à un problème, pensez qu'il s'agit d'une opportunité intéressante pour améliorer votre rendement.

7 – SOYEZ UN PEU MASOCHISTES

Lorsque nous ne pouvons pas satisfaire nos envies, parce que la réalité nous en empêche, nous avons tendance à nous sentir frustrés. Développer la tolérance devant la frustration est facile, il faut simplement avoir un peu de patience. Cette technique est basée sur les actions « interrompre » et « attendre ». Elle nous enseigne à supporter la souffrance.

° Si vous écoutez à la radio ou à la télé un programme qui vous plaît, changez volontairement de chaîne pour apprendre à résister.

° Lorsque vous êtes relax dans un endroit agréable, levez-vous et faites quelque chose que vous n'aimez pas.

° Au supermarché, laissez passer du monde devant vous sans rechigner.

Le but n'est pas de souffrir, mais d'apprendre à exercer sa volonté et à avoir de la patience. Une grande partie de l'angoisse disparaîtra, si nous apprenons à être patient et à exercer notre force de volonté.

8 – RÉFLÉCHISSEZ

Avec cette technique, vous pourrez obtenir la tranquillité et la flexibilité nécessaires pour affronter des situations complexes.

° Mettez-vous en tête que vous ne pourrez pas résoudre votre problème rapidement et donnez-vous du temps pour l'affronter.

° Procédez graduellement, du plus simple au plus difficile. Et avant tout, évitez de vous exposer à des situations, qui vous procurent des angoisses.

° Essayez de développer une attitude positive devant les changements qui se produisent et réjouissez-vous chaque fois que vous aurez réussi à gagner un nouveau défi.

9 – CRÉEZ-VOUS DE BONNES HABITUDES

Le sommeil, l'alimentation et le sport sont trois des régulateurs émotifs les plus importants de notre existence.

° Pour comprendre si votre sommeil est ou non réparateur, observez comment vous vous sentez le matin au saut du lit : angoissé ou plein de vitalité ?

° Essayez de garder une alimentation équilibrée et évitez les repas trop lourds le soir.

° Établissez des habitudes d'exercices physiques quotidiens, de préférence avec une autre personne. C'est bien meilleur pour votre état émotif.

10 – AFFIRMEZ-VOUS

Lorsque l'on se sent en mesure d'exprimer ses sentiments et ses opinions sans se sentir jugé, l'angoisse diminue de façon notoire. Accentuez la possibilité d'obtenir ce que vous voulez, en évaluant les conséquences positives et négatives. N'hésitez pas à exprimer vos désirs.

PENSER POSITIF NOUS CALME

L'angoisse est toujours liée à la façon dont nous interprétons la réalité qui nous entoure. Par exemple, si avant de parler en public, vous êtes sûr de vous tromper et que vous pensez à tous ceux qui vont rire de vous, votre corps va s'activer pour se protéger.

1 – Faites une liste des pensées négatives qui caractérisent votre état d'angoisse.

2 – Avant d'affronter une situation potentiellement anxiogène, pensez quelle sorte de pensées négatives vous envahissent habituellement et évitez qu'elles ne vous cueillent par surprise.

3 – Quand vous sentez l'angoisse monter, concentrez-vous sur la pensée qui traverse votre esprit et imaginez qu'elle n'est pas réelle.

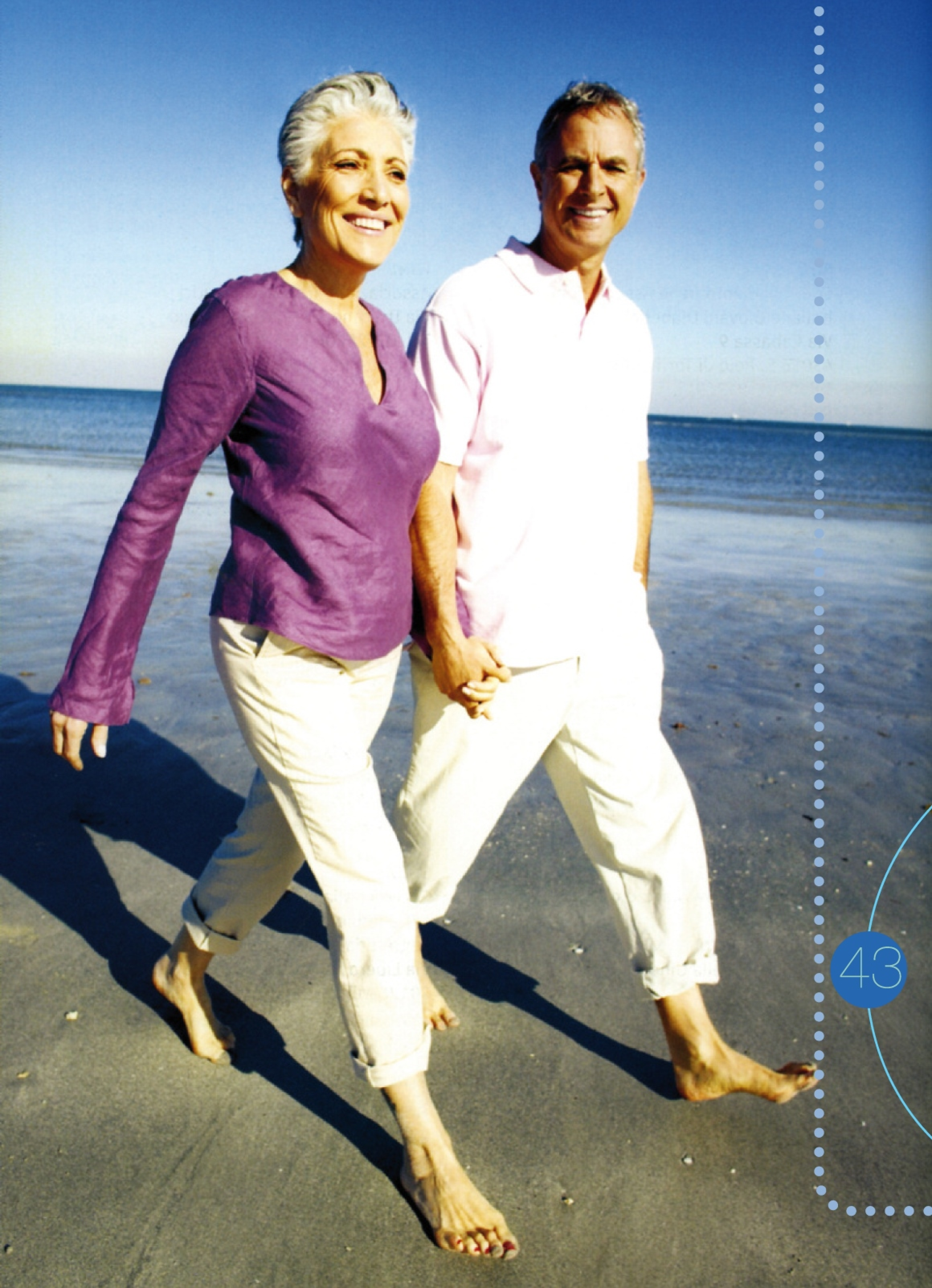
4 – Substituez vos pensées négatives à des pensées « plus positives », du genre : si je me trompe dans mon discours, rien ne va m'arriver de grave. Tout le monde peut commettre une erreur.

PENSÉES NÉGATIVES :

Je ne vais pas y arriver
Je ne pourrai pas le supporter
Je vais tout faire de travers
Les gens vont rire de moi
Je me sens accablé de cette situation

PENSÉES POSITIVES :

Je donnerai ce que je suis en mesure de donner
J'apprendrai à me détendre, même si tout n'est pas comme je le l'aurais souhaité
Si je n'arrive pas à faire bien les choses, il y aura sûrement une prochaine occasion
Si je me trompe, je serai le premier à le reconnaître et à en rire.





CE QU'IL FAUT SAVOIR

Si l'on vient à peine de vous diagnostiquer un diabète, si vous vivez avec la maladie depuis quelque temps ou si vous avez près de vous un être familier qui en est atteint, vous avez sûrement une quantité de questions, qui vous trottent dans la tête. En fait, vous voudriez savoir comment continuer une vie normale tout en ayant du diabète. Voici quelques-unes des questions parmi les plus demandées, qui trouveront, nous l'espérons, des réponses à vos attentes.

Existe-t-il différents types d'insuline et quels sont-ils ?

Il existe plusieurs sortes d'insuline, qui dépendent essentiellement de leur rapidité de passage dans la circulation sanguine ainsi que de leur durée d'action.

° Les insulines ultra rapides, qui passent très rapidement dans la circulation sanguine, dès la cinquième minute après l'injection et dont la durée d'action dure environ entre 2 et 3 h.

° L'insuline rapide, qui ne commence à passer dans le sang qu'après 30 minutes et dont l'action se prolonge entre 6 à 8 h environ. L'insuline rapide a pour but d'apporter le pic d'insuline nécessaire, afin de contrôler la glycémie après le repas.

° Les insulines intermédiaires, qui permettent de maintenir le pic d'insuline nécessaire au moment des repas, ainsi que l'insuline nécessaire en dehors des repas. Son action se prolonge pendant 10 à 18 h.

° Les insulines d'action lente, dont l'action dure environ 24 h.

° Les autres insulines : insulines intermédiaires et lentes, mélanges d'insulines à action rapide ou ultra rapide et intermédiaire.

Où injecter l'insuline ?

° Les bras, le ventre, les cuisses, les fesses sont les zones les plus conseillées.

° L'insuline, injectée dans l'abdomen, passe plus rapidement que celle injectée dans le bras et les cuisses.

° Certaines zones sont à éviter : autour du nombril, près des genoux ….

° On modifie la zone d'injection dans certaines circonstances, pour éviter les déformations de la peau, les lipo dystrophies, provoquées par la répétition des injections répétées au même endroit.

° On garde en revanche la même zone d'injection pour chaque moment de la journée, en évitant de piquer au même endroit. Par exemple : le matin dans l'abdomen, le midi dans les bras, le soir dans les cuisses ou les fesses.

Comment conserver l'insuline ?

Plus l'insuline est conservée à une température élevée et plus elle est absorbée rapidement. Gardez le flacon d'insuline utilisée chaque jour à la température ambiante. Les stocks sont conservés avant leur utilisation au réfrigérateur. Un bain très chaud prit immédiatement aussitôt après une injection, permettra de faire passer l'insuline légèrement plus rapidement, car la température de la peau influence la vitesse d'absorption de l'insuline.

Évitez de laisser les flacons au soleil et sachez que le froid et le gel détruisent l'action de l'insuline.

Comment préparer une injection avec un stylo à insuline ?

La préparation d'une injection avec un stylo à insuline dépend de chaque modèle de stylo. Le stylo permet de se piquer partout, discrètement, à l'abri des regards et il se transporte facilement. Adoptez les règles d'hygiène fondamentales, consistant à se laver les mains avec de l'eau et du savon. Une mauvaise utilisation du stylo peut provoquer des effets secondaires. Pensez à vous piquer toujours perpendiculairement.

Comment éviter l'hypoglycémie ?

Il ne faut pas que la glycémie baisse trop et qu'apparaisse une hypoglycémie avec un risque de malaise, voire de coma hypoglycémique. Il existe des signes précurseurs que les diabétiques connaissent bien : sueurs, fatigue, faim, tremblements. Ils ont toujours avec eux du sucre, qu'ils mangeront à ce moment : ce sont des sucres rapides, qui passent rapidement dans le sang. La glycémie pourra alors

remonter rapidement. C'est toute la difficulté du traitement d'un diabète : adapter le traitement pour que la glycémie soit en permanence la plus proche possible de la normale.

Est-il vrai qu'avec le diabète, l'on peut exercer toutes les professions ?

Il existe encore aujourd'hui des discriminations dans le domaine du travail. D'un côté, le travailleur diabétique devrait être sous surveillance, afin que sa condition clinique ne soit pas aggravée par son travail. D'un autre côté, il ne devrait pas subir de discriminations de la part de ses employeurs pour cette condition physique, dans la mesure où son état n'affecte pas sa productivité et son professionnalisme. Si elle ne comporte pas de complications invalidantes, la maladie ne devrait donc pas être un motif de discrimination.

À quoi reconnaît-on un bon diabétologue ?

Des associations de patients diabétiques et des diabétologues ont établi une liste de paramètres, qui sont plus ou moins utiles pour mieux s'orienter.

° Le médecin me prend au sérieux, moi et mon problème particulier.
° Lors de ma visite chez le spécialiste, les choses me sont expliquées clairement et de façon compréhensible.
° Le spécialiste me fournit toute une documentation informative sur la maladie.
° Je peux décider en accord avec le spécialiste, du traitement que je vais devoir suivre, en fonction de mon mode de vie.
° Je suis respecté au sein du cabinet médical par le personnel.
° Je peux accéder sans problème à mon dossier sanitaire, si j'en fais la demande.
° Mon médecin accepte qu'en cas de doute, je fasse appel à un confrère pour un second avis.

Dans le cas d'une maladie comme le diabète, il est absolument nécessaire qu'il y ait une interaction entre le médecin traitant et le patient.

Est-ce que l'on peut traiter facilement les lésions aux yeux lorsque l'on est diabétique ?

Le laser a considérablement amélioré le traitement de la rétinopathie diabétique. C'est un rayon de lumière qui coagule les vaisseaux fragiles et lutte contre l'œdème. Les séances sont souvent désagréables, mais le résultat en vaut la peine. Il faut souvent plusieurs séances pour coaguler tous les vaisseaux qui risquent de saigner. Le traitement de la cataracte et de l'hypertension oculaire (glaucome) sont également d'importance essentielle.

Quel matériel un diabétique doit-il prévoir s'il souhaite partir en voyage ?

Être autonome est la première nécessité pour le diabétique en voyage.

° Vérifiez avec votre médecin que vous êtes en possession d'un stock suffisant (prévoir 10 jours de plus): insuline - bandelettes de contrôle glycémique - stylo injecteur et aiguilles - seringues - et/ou médicaments anti-diabétiques oraux.
° Contrôlez, nettoyez, voire changez votre lecteur de glycémie. Emportez en parallèle des bandelettes de contrôle glycémique, urinaire et de cétonurie à lecture visuelle.
° Pour un voyage hors de France, si un stylo injecteur d'insuline est habituellement utilisé, toujours posséder des seringues de secours.
° Emportez un conditionnement isotherme, pour garder l'insuline à l'abri de la chaleur et prenez toujours sur vous une trousse complète de secours avec quelques jours de traitement, en cas de perte ou de vol du bagage principal, quel que soit le mode de transport: avion, car, bateau ou train.
° Discutez du choix de votre voyage avec votre diabétologue.
° N'oubliez pas d'emporter du sucre pour les éventuelles hypoglycémies et de l'insuline rapide pour les hyperglycémies.

Y a-t-il un rapport entre le diabète et les apnées du sommeil ?

L'obésité est très souvent synonyme de diabète de type 2. Comme elle est également très présente dans l'apnée du sommeil, les risques que les personnes atteintes du diabète de type 2 soient également victimes de cette grave maladie du sommeil sont assez élevés. L'apnée du sommeil se caractérise par le fait de cesser de respirer pendant le sommeil nocturne. On la retrouve souvent chez les personnes présentant un bon tour de taille et un cou volumineux. Les individus qui ronflent risquent, entre autres, de présenter une telle affliction. L'état de sommeil donne lieu à un relâchement des tissus du palais mou situés au fond de la gorge. Chez l'apnéen, à cause de la présence de graisse ou tout simplement à cause d'une étroitesse de sa configuration morphologique, le palais mou, en s'effondrant, vient obstruer complètement le passage de l'air vers les poumons, entraînant un arrêt momentané de la respiration. L'apnée peut durer 30 secondes, voire une minute. La personne qui manque d'air s'éveillera alors en sursaut, tentant de retrouver son souffle, alors que son cœur battra d'une façon accélérée.

DES RECETTES QUI DONNENT L'EAU À LA BOUCHE

Lorsque l'on est diabétique, chaque jour est une difficulté supplémentaire pour trouver quoi manger, sans prendre le risque de faire monter son taux de glycémie ! Voici quelques recettes qui non seulement vous aideront à manger équilibré, tout en limitant vos apports en sucre, mais aussi qui vous feront plaisir.

SOUPE DE CÉLERI AUX MOULES



Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes : 6 dl de bouillon de volaille, le jus d'un demi citron, 1 céleri rave, 2 brins de thym, 1 c. à s. de coriandre, 2 c. à s. de yaourt grec, 1 l de moules, 1 verre de vin blanc, 2 pincées de safran, sel, poivre.

° Dans un bouillon porté à ébullition avec le jus de citron et le thym, faire cuire les dés de céleri pendant 20 min.
° Passer au mixer avec le yaourt, la coriandre, sel et poivre.
° Faire sauter les moules 5 min dans une casserole avec le vin blanc. Puis retirer les moules de leurs coquilles.
° Filtrer le jus, le verser dans le bouillon avec le safran. Ajouter les moules. Servir bien chaud.

(Recette et photo Aprifel)

BOUILLON DE ROUGET À LA CITRONNELLE



Préparation : 15 min
Cuisson : 6 min

Ingrédients pour 4 personnes : 4 filets de rougets, 75 cl d'eau, 1 tablette de bouillon de légumes ou mieux du bouillon de légumes frais, 2 c. à s. de citronnelle en morceaux, 20 g de gingembre frais, 150 g de nouilles ou de vermicelles chinois.

° Faire fondre la tablette de bouillon dans une casserole d'eau bouillante ou mieux utiliser du bouillon de légumes frais. Ajouter la citronnelle et le gingembre.
° Plonger les vermicelles 3 min dans l'eau bouillante. Les retirer à l'aide d'une écumoire et garder le bouillon.
° Répartir les vermicelles dans 4 bols ou assiettes creuses.
° Couper les filets de rouget en morceaux et les pocher 3 min dans ce bouillon.
° Répartir le bouillon et les morceaux de rouget sur les vermicelles et servir bien chaud.
(Recette et photo Ofimer)

PAPILLOTE DE SAUMON AUX COURGETTES



Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes : 4 morceaux de filet de saumon de 200 g, 2 courgettes, 1 pot de fromage blanc frais, ail, fines herbes, 1 c. à s. de baies roses, sel, poivre.

° Préchauffer le four à 210°C (th. 7).
° Rincer les courgettes et les couper en fines rondelles sans les peler.
° Hacher l'ail et les fines herbes et les mélanger au fromage blanc frais.
° Étaler une cuillère à soupe de fromage blanc frais à l'ail et aux fines herbes au milieu de quatre grands carrés de papier sulfurisé.
° Répartir quelques rondelles de courgette en les faisant se chevaucher et couvrir avec les morceaux de saumon. Saler, poivrer et recouvrir le poisson du reste de rondelles de courgettes.
° Répartir le reste du fromage à l'ail et aux fines herbes, parsemer de baies roses et fermer soigneusement les papillotes.
° Enfourner les papillotes 10 min. et servir sans attendre.
(Recette et photo Boursin)

LOTTE AUX FÈVES

Préparation : 35 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes : 750 g de queue de lotte, 2 kg de fèves, 1 branche de sarriette, 1 botte de petits oignons, 1 tomate, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre.

° Essorer les fèves. Les faire cuire à petit bouillon, 2 min à feu vif. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et retirer les peaux blanches trop épaisses.
° Peler les oignons et les laver.



° Dans une cocotte, faire rissoler la queue de lotte à feu vif sur toutes ses faces, à l'huile d'olive. Ajouter les oignons, les fèves, la sarriette, la tomate pelée et épépinée, le sel et le poivre, 1/2 dl d'eau chaude. Couvrir et laisser cuire 15 min.
° Saupoudrer des herbes (aneth, ciboulette ou persil) et servir très chaud.
(Recette et photo Aprifel)

CREVETTES THAÏLANDAISES

Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients pour 4 personnes : 400 g de grosses crevettes décortiquées crues, 1 citron vert non traité, 100 g de coulis de tomate nature, 2 dl de crème de coco thaïlandaise ou lait de coco, 2 c. à s. de coriandre ciselée, 2 c. à s. d'huile, sel, poivre.

° Laver le citron vert (lime du Mexique de préférence), râper très finement son zeste au-dessus d'un bol, le presser et ajouter son jus dans le bol.
° Verser l'huile dans un wok, ou à défaut une sauteuse, la faire chauffer à feu moyen et y faire dorer les épices, afin qu'elles exhalent leur parfum, puis ajouter les crevettes et les laisser rougir, en les tournant sans cesse, 2 min environ.
° Les saler, les poivrer, les napper de coulis de tomate et, 1 min plus tard, ajouter le lait de coco, sans cesser de tourner avec une spatule. Les laisser cuire 1 min de plus, en tournant, puis ajouter le jus de citron vert additionné de son zeste, et la coriandre.



° Mélanger 30 secondes et servir aussitôt.
(Recette et photo Unilever Bestfoods France)

CHAMPIGNONS FARCIS

Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes : 12 très gros champignons de Paris, 1 oignon, 1 échalote, 20 g de beurre allégé, 1 dl de vin blanc, 80 g de mie de pain, 3 c. à s. d'huile d'arachide, sel et poivre.

° Couper le bout terreux, laver et rincer les

champignons.
° Enlever les pieds et les utiliser pour préparer la sauce.
° Préparer la sauce à la duxelle : hacher les pieds de champignons avec l'oignon et l'échalote. Faire revenir dans 20 g de beurre. Ajouter le vin blanc et cuire pour réduire presque à sec. Ajouter à la préparation 20 g de mie de pain émiettée pour l'épaissir.



° Préchauffer le four à 180° C.
° Badigeonner d'huile les chapeaux des champignons. Les ranger dans un plat à gratin, côté bombé sur le fond du plat et les enfourner pendant 5 min.
° Sortir le plat et farcir les têtes avec la préparation. Parsemer du reste de la mie de pain émiettée et arroser avec le reste d'huile.
° Faire gratiner pendant 10 min environ.
(Recette et photo Aprifel)

FRUITS ROUGES AU FOUR

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 min

Ingrédients pour 4 personnes : 150 g de fraises des bois, 200 g de fraises, 200 g de cerises, 3 jaunes d'œufs, 1 dl de crème fraîche allégée liquide, 1 sachet de sucre vanillé, 80 g d'édulcorant en poudre.

° Dans un saladier, travailler énergiquement les jaunes d'œufs avec l'édulcorant et le sucre vanillé, jusqu'à ce que le mélange soit jaune paille.
° Ajouter la crème fraîche allégée, puis porter sur le feu dans une casserole à fond épais sans faire bouillir, sans cesser de tourner comme pour une crème anglaise.
° Laver les cerises, les essuyer et les équeuter, les dénoyauter.
° Laver doucement les fraises à l'eau courante, les équeuter et les poser sur du papier absorbant.
° Essuyer les fraises des bois.
° Disposer ces fruits sur des assiettes à four ou des ramequins en faïence. Les arroser d'un peu de crème et les passer sous le gril du four très chaud pendant 1 min pour que la crème prenne légèrement.
° Servir au sortir du four.
(Recette et photo Aprifel)



GLOSSAIRE

Le vocabulaire du diabète

° Albumine : Protéine servant au transport de nombreuses substances dans le sang.
° Asthénie : État de fatigue.
° Athérosclérose : Vieillissement et rétrécissement des artères, dus notamment à des dépôts de cholestérol, formant des plaques d'athérome.
° Cécité : Perte complète de la vue, qui peut-être due au diabète.
° Créatinine : Il s'agit d'une protéine. Son dosage dans le sang et dans les urines permet d'évaluer la fonction rénale.
° Diabète gestationnel : Épisode de diabète survenant durant la grossesse et disparaissant après l'accouchement.
° Diabète Insulino-dépendant (DID) ou Diabète de type 1 : Diabète dû à une carence en insuline, consécutive à la destruction des îlots bêtas du pancréas par un processus auto-immun.
° Diabète Non Insulino-dépendant (DNID) ou Diabète de type 2 : N'est pas dû à une carence en insuline, par opposition au diabète insulinodépendant.
° Dialyse : Procédé d'épuration du sang, en cas d'insuffisance rénale grave, assurée par l'emploi d'un rein artificiel c'est-à-dire un appareil se substituant au fonctionnement normal des reins pour épurer le sang.
° Fonction bétacellulaire : Fonction des cellules béta des îlots de Langerhans au niveau du pancréas. Cette fonction est la sécrétion d'insuline. Lorsque cette fonction est déficiente, l'insuline ne peut plus être secrétée normalement, en particulier lors des prises alimentaires, et la glycémie augmente.
° Glomérulopathie : Affection du rein, due à une atteinte des glomérules (pelotons de petits vaisseaux artériels entourés d'une capsule et constituant l'élément initial du néphron, unité anatomique du rein où a lieu la filtration du sang).
° Glucose : Sucre présent naturellement dans l'organisme et pouvant être apporté par l'alimentation.
° Glycémie : Taux de sucre dans le sang.
° Glycorégulation : Régulation du métabolisme des glucides destinée à maintenir un taux constant de sucre dans le sang.
° Hyperglycémie : Taux de sucre dans le sang au-dessus de la normale.
° Hypertension artérielle : ou HTA, est définie par une pression artérielle trop élevée.
° Index glycémique : Effet hyperglycémiant d'un aliment (= pouvoir sucrant).
° Indice de Masse Corporelle (IMC) : Formule permettant d'évaluer la proportion de graisse chez une personne.
° Infarctus du myocarde : Destruction d'une partie du muscle cardiaque (myocarde), privé de sang par obstruction de ses artères.
° Insuline : Hormone sécrétée par le pancréas, qui diminue le taux de sucre dans le sang et permet son utilisation par les organes. L'insuline est le traitement de référence du diabète de type 1 et est parfois utilisé dans le diabète de type 2. Les insulines actuellement utilisées sont obtenues par biotechnologie. Les différentes insulines disponibles diffèrent uniquement par leur délai et leur durée d'action.
° Insulino-résistance : État pendant lequel certains organes empêchent l'entrée de l'insuline dans la cellule.
° Insulino-déficience : État pendant lequel l'organisme a puisé toutes ses ressources en insuline et ne peut plus en produire.
° Microangiopathie : Atteinte des petits vaisseaux (capillaires) notamment ceux localisés au niveau des yeux, des reins et des nerfs.
° Neuropathie périphérique : Lésion des nerfs périphériques due au diabète. Elle se traduit par des troubles de la sensibilité cutanée à type de sensations de fourmillements, de brûlures et de pincements.
° Obésité androïde : Obésité dans laquelle la surcharge graisseuse se situe au niveau du haut du corps.
° Rétinopathie : Affection de la rétine, c'est-à-dire de la membrane qui tapisse le fond de l'oeil. Elle est formée de cellules nerveuses réceptionnant les sensations visuelles qui sont reliées au nerf optique.

° Traitement hypolipémiant : Traitement qui permet de diminuer le taux de graisses dans le sang.

° Triglycéridémie : Taux de triglycérides dans le sang. Les triglycérides sont des graisses stockées, qui constituent la principale réserve d'énergie du corps.

ADRESSES UTILES

° Association Française des Diabétiques Email : afd@afd.asso.fr Site : http://www.afd.asso.fr

° Fédération Internationale du Diabète (FID) Site : http://www.idf.org

° Union des maisons du diabète de la nutrition et du cour Site : http://www.maison-diabete.info

° Diabète BD Site : http://www.diabetebd.fr/

° Site consacré à l'obésité Site : http://www.obesite.com

° Site de la Ligue des Diabétiques de France Site : http://www.diabetenet.com/

° Association de langue française pour l'étude du diabète et des maladies métaboliques Site : http://www.alfediam.org/

LE DIABÈTE

Il y a quelques années, les Nations Unies ont adopté une résolution reconnaîssant que le diabète constitue une menace sérieuse au niveau mondial et elles encouragent tous les pays à faire d'incessantes recherches, pour améliorer la qualité de vie des patients. On a montré que des mesures simples modifiant le mode de vie pouvaient être efficaces : un régime alimentaire sain, une activité physique régulière, le maintien d'un poids normal et l'arrêt du tabac permettent de prévenir ou de retarder l'apparition du diabète. De nouvelles habitudes, qui valent la peine d'être prises, car avec le temps, le diabète peut endommager le coeur, les vaisseaux sanguins, les yeux, les reins et les nerfs. Dans ce numéro spécial, avec des mots simples, nous vous fournissons les informations et les conseils nécessaires à l'amélioration de votre vie de diabétique.